NUEVA EDICIÓN

LISE BOURBEAU



¡MÁS DE MILLÓN Y MEDIO DE EJEMPLARES VENDIDOS EN EL MUNDO!

LAS 5 HERIDAS QUE IMPIDEN SER UNO MISMO

HUMILLACIÓN • INJUSTICIA
RECHAZO • ABANDONO • TRAICIÓN

LISE BOURBEAU

LAS 5 HERIDAS QUE IMPIDEN SER UNO MISMO

HUMILLACIÓN • INJUSTICIA
RECHAZO • ABANDONO • TRAICIÓN

DIANA

ÍNDICE

PRÓLOGO

CAPÍTULO 1.
La creación de las heridas y las máscaras

CAPÍTULO 2.
El rechazo

CAPÍTULO 3.
El abandono

CAPÍTULO 4.
La humillación

CAPÍTULO 5.
La traición

CAPÍTULO 6.
La injusticia

CAPÍTULO 7.
Curación de las heridas y transformación de las máscaras

AGRADECIMIENTOS

Acerca del autor

Créditos

PRÓLOGO

Me fue posible escribir este libro gracias a la perseverancia de diversos investigadores, quienes, al igual que yo, se atrevieron a hacer público el fruto de sus investigaciones y experiencias, pese a la controversia y al escepticismo que estas han suscitado. Por otra parte, mis colegas saben que serán criticados, al igual que sus publicaciones, y, si bien están preparados para afrontar las críticas, también están motivados por quienes aceptan sus descubrimientos, así como por la idea de ayudar a la gente a evolucionar. Entre ellos, al primero que debo mi agradecimiento es al psiquiatra austriaco Sigmund Freud, por su monumental descubrimiento del inconsciente y por haberse atrevido a afirmar que lo físico podía estar relacionado con las dimensiones emocionales y mentales del ser humano.

También agradezco a uno de sus discípulos, Wilhelm Reich, quien en mi opinión ha sido el más grande precursor de la metafísica y el primero en establecer realmente el vínculo entre la psicología y la filosofía, al demostrar que las neurosis no solo afectan al ámbito mental, sino también al cuerpo físico.

Años más tarde, los psiquiatras John C. Pierrakos* y Alexander Lowen, ambos discípulos de Reich, postularon el concepto de bioenergía, mediante el cual establecieron que el papel que desempeña la voluntad para curar enfermedades implica tanto al cuerpo físico como a las emociones y los pensamientos.

Pero fue, sobre todo, a partir del trabajo de John Pierrakos y de su compañera Eva Brooks cuando logré establecer el planteamiento que

descubrirás en este libro. El tema me atrapó a partir de un curso que tomé en 1992 con Barry Walker, discípulo de Pierrakos; me interesó sobremanera e hice observaciones y estudios asiduos que me permitieron llegar a la redacción de las cinco heridas y las máscaras que las acompañan. Por otra parte, todo lo que se describe en este libro fue objeto de repetidas comprobaciones posteriores a 1992, por conducto de cientos de personas que han asistido a mis talleres y por las experiencias obtenidas de mi vida personal.



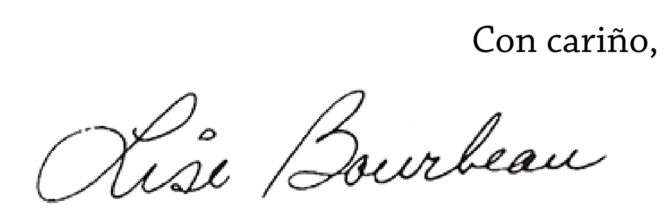
NO EXISTE PRUEBA CIENTÍFICA ALGUNA DE LO QUE SE PROPONE EN ESTE LIBRO, PERO TE INVITO A COMPROBAR MI TEORÍA ANTES DE QUE LA RECHACES Y, SOBRE TODO, A AVERIGUAR SI PUEDE AYUDARTE A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.

Como habrás podido constatar, continúo tuteándote como lo he hecho en otros libros. Si lees uno de mis libros por primera vez y desconoces las enseñanzas que en ellos propongo, es posible que te sorprendan algunas expresiones. Por ejemplo, hago una distinción clara entre sentimiento y emoción; intelecto e inteligencia; dominio y control. El sentido que doy a estas palabras está explicado a detalle en los libros que he publicado y en los talleres que imparto.

Todo lo que aquí está escrito se dirige tanto a lectores como a lectoras. Sin embargo, cuando no sea así el caso, lo señalaré. Continúo igualmente utilizando la palabra DIOS. Te recuerdo que cuando hablo de DIOS, me refiero a tu Yo Superior, a tu verdadero ser, al Yo que conoce tus auténticas necesidades para vivir en el amor, la felicidad, la armonía, la paz, la salud, la abundancia y la alegría.

Deseo que goces enormemente al descubrirte en los siguientes capítulos, como yo lo he hecho al compartir contigo mis descubrimientos.

Con cariño,



Notas:

* Autor y fundador de *Core Energetics*, Life Rhythm Publications.

CAPÍTULO 1

La creación de las heridas y las máscaras

Cuando un niño nace, sabe en lo más profundo de su ser que la razón por la cual ha encarnado es la de ser él mismo al vivir diversas experiencias. Su alma, por otra parte, ha elegido a la familia y el medio ambiente en los que habrá de desarrollarse con una finalidad muy precisa. Todos tenemos la misma misión al llegar a este planeta: vivir las experiencias una y otra vez, hasta que podamos aceptarlas y amarnos a través de ellas.

Cuando en una experiencia existe la no aceptación, es decir, juicios, culpabilidad, temor, lamento u otra forma de rechazo, el humano se convierte en un poderoso imán, que atrae sin cesar circunstancias y personas que le hacen revivir esa misma experiencia. Hay quienes no solo reviven la misma experiencia muchas veces en el transcurso de su vida, sino que deben reencarnarse una o más veces, a fin de lograr aceptarla completamente.

Aceptar una experiencia no significa que esta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella. Más bien se trata de ayudarnos a experimentar y a aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es benéfico y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquirir conciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia. Todo lo que decidimos o no, lo que

hacemos o no, lo que decimos o no, e incluso lo que pensamos y sentimos, entraña consecuencias.

El ser humano desea vivir cada vez más inteligentemente. Cuando se percata de que una experiencia produce consecuencias perjudiciales, en lugar de reprocharse a sí mismo o de reprocharlo a alguien más, solo debe aprender a aceptar el haberlo elegido, aunque lo haya hecho de forma inconsciente, para caer en la cuenta de que tal experiencia no fue una decisión inteligente. De ello se acordará más adelante. De esta forma, la experiencia se vive en la aceptación. Sin embargo, recuerda que aun cuando te digas: «No quiero vivir ya así», todo comenzará de nuevo. Debes otorgarte el derecho a cometer varias veces los mismos errores, o de vivir una y otra vez la experiencia desagradable, antes de llegar a tener la voluntad y el valor necesarios para transformarte. ¿Por qué no lo comprendemos desde un inicio? Por nuestro ego sostenido por nuestras creencias.

Todos tenemos muchas creencias que nos impiden ser lo que deseamos ser. Cuanto más nos perjudican estas formas de pensar o estas creencias, más tratamos de ocultarlas. Incluso llegamos a creer que no nos pertenecen. Poder superarlas exige por lo tanto que reencarnemos en repetidas ocasiones. Nuestra alma podrá alcanzar la felicidad plena solo cuando nuestro cuerpo mental, emocional y físico esté atento a nuestro DIOS interior.

Todo lo que se vive en la no aceptación se acumula en el nivel del alma. Al ser esta inmortal, regresa sin cesar en diferentes formas humanas, con el bagaje que ha acumulado en su memoria de alma. Antes de nacer, hemos decidido ya lo que deseamos venir a normalizar durante esa próxima encarnación. Esta decisión, y todo lo que hemos acumulado en el pasado, no se encuentra grabado en nuestra memoria consciente, es decir, la que depende del intelecto. No es sino en el transcurso de la existencia cuando poco a poco nos hacemos conscientes de nuestro plan de vida y de lo que debemos poner en regla.

Cuando digo que algo «no está en orden», me refiero siempre a una experiencia vivida en la no aceptación de sí mismo. Existe una diferencia

entre aceptar una experiencia y aceptarse a sí mismo. Pongamos el ejemplo de una niña cuyo padre la rechaza porque deseaba un varón. En este caso, aceptar la experiencia consiste en darle el derecho a su padre de haber deseado un varón y de haber rechazado a su hija. La aceptación de sí misma consiste, en cambio, en darse el derecho de reprochar a su padre y de perdonarse por haberle tenido resentimiento. No debe subsistir ningún juicio hacia su padre ni hacia ella misma, sino solo compasión y comprensión por la parte que sufre cada uno de ellos.

Ella sabrá que esta experiencia está completamente en orden cuando deba rechazar a alguien, sin acusarse, con mucha compasión y comprensión hacia ella misma. Existe otra manera para que ella pueda comprobar si este tipo de situación se ha normalizado y vivido en la aceptación: cuando la persona a la cual rechace no le guarde resentimiento, siendo a su vez compasiva, sabiendo que todos los humanos rechazan a otra persona en ciertos momentos de su vida.

No dejes que tu ego te juegue una mala pasada cuando trata a veces por todos los medios de hacerte creer que una situación ya se arregló. A menudo nos decimos: «Sí, comprendo que el otro actuara así», para no tener que contemplarnos y perdonarnos. De este modo, nuestro ego intenta encontrar una manera oculta para hacer a un lado las situaciones desagradables. Sucede entonces que aceptamos una situación o a una persona sin habernos perdonado o sin habernos concedido el derecho de resentirnos o de continuar resentidos con ella. A esto se le llama «aceptar solo *la experiencia*». Repito, es importante diferenciar entre aceptar la experiencia y aceptarse a uno mismo. Esta última aceptación es aún más difícil de lograr, ya que nuestro ego no desea admitir que todas las experiencias difíciles que vivimos tienen como finalidad única mostrarnos que nosotros mismos actuamos de igual manera con los demás.

¿Has comprobado ya que *cuando acusas a alguien de algo, esa misma persona te acusa de lo mismo?*

Esa es la razón por la cual es tan importante aprender a conocernos y a aceptarnos en la mayor medida posible. Es lo que nos brinda la seguridad de que cada vez viviremos menos situaciones de sufrimiento. A nadie más

que a ti compete el decidir ser dueño de tu vida en vez de que tu ego te controle. Sin embargo, hacerle frente a todo exige mucho valor, porque inevitablemente tocamos antiguas heridas que pueden hacernos sufrir mucho, sobre todo si son heridas que llevamos arrastrando desde varias vidas atrás. Mientras más sufres a causa de una situación o con una persona determinada, significa que el problema viene de más lejos.

Para ayudarte, puedes contar con tu DIOS interior que es omnisciente (ÉL lo conoce todo), omnipresente (ÉL se encuentra en todo lugar) y omnipotente (ÉL es todopoderoso). Esta omnipotencia siempre está presente y obra en todo momento en ti. Actúa de tal forma que te guía hacia las personas y las situaciones que necesitas para crecer y evolucionar, de acuerdo con el plan de vida elegido antes de tu nacimiento.

Antes de nacer, tu DIOS interior atrae tu alma hacia el medio ambiente y la familia que necesitarás durante tu siguiente vida. Esta atracción magnética y sus objetivos están determinados, por una parte, por aquello que todavía no has logrado vivir en el amor y la aceptación en tus vidas anteriores y, por la otra, por lo que tus futuros padres deben poner en orden, a través de un niño como tú. Esto explica que los niños y los padres suelan tener las mismas heridas que curar.

Al nacer, no estás consciente de todo ese pasado, ya que te concentras principalmente en las necesidades de tu alma, la cual desea que te aceptes junto con tus experiencias, tus defectos, tus fuerzas, tus debilidades, tus deseos, tu personalidad, etcétera. Todos tenemos esas necesidades. Sin embargo, poco después de nacer, nos damos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos, alteramos el mundo de los adultos o el de los que están cerca de nosotros. Y deducimos de ello que no es bueno ni correcto ser naturales. Este doloroso descubrimiento provoca, sobre todo en el niño, crisis de ira, las cuales llegan a ser tan frecuentes que nos vemos obligados a creer que son normales. Estos episodios se conocen como «crisis de la infancia» o «crisis de la adolescencia». Es posible que lleguen a ser normales para los humanos, pero lo cierto es que no son naturales. El niño que actúa naturalmente, que es equilibrado y que tiene el derecho a ser él mismo, no pasa por este tipo de crisis. Por desgracia, este tipo de

niño casi no existe. He observado más bien que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas.

Después de conocer la alegría de ser él mismo en la primera etapa de su existencia, conoce el dolor de no tener el derecho de ser él mismo, que es la segunda etapa. Llega enseguida el periodo de crisis, de rebeldía, que es la tercera etapa. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea. Algunas personas permanecen estancadas en la tercera etapa durante toda su vida, es decir, reaccionan continuamente, están enojados o en permanente situación de crisis.

En la tercera y cuarta etapas es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos contra el sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda etapa. *Estas defensas son cinco, y corresponden también a cinco grandes heridas fundamentales que vive el ser humano.* En mis numerosos años de observación, he podido comprobar que todos los sufrimientos del ser humano pueden resumirse en cinco heridas. Helas aquí en orden cronológico; es decir, en el orden en que cada una de ellas aparece en el transcurso de una vida.

RECHAZO • ABANDONO • HUMILLACIÓN
TRAICIÓN • INJUSTICIA

Al enlistarlas se forma el acróstico TRAHI,* lo que favorece la memorización.

TRAICIÓN
RECHAZO
ABANDONO
HUMILLACIÓN
INJUSTICIA

Este acróstico permite explicar el hecho de que cada vez que padecemos o hacemos que otros sufran una de estas heridas, todo nuestro ser se siente traicionado. No somos fieles a nuestro DIOS interior ni a las necesidades de nuestro ser, ya que permitimos que nuestro ego, con sus creencias y temores, tome el timón de nuestras vidas. El recurrir a las máscaras es la consecuencia de desear ocultar, a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido poner en orden. Estos encubrimientos son una forma de traición. Pero ¿de qué máscaras se trata? De aquellas que acompañan a las heridas que precisamente intentan enmascarar.

HERIDAS		MÁSCARAS
RECHAZO	→	HUIDIZO
ABANDONO	→	DEPENDIENTE
HUMILLACIÓN	→	MASOQUISTA
TRAICIÓN	→	CONTROLADOR
INJUSTICIA	→	RÍGIDO

Estas heridas y estas máscaras se explicarán a detalle en los capítulos siguientes. La importancia de la máscara se crea en función del tamaño de la herida. Una máscara representa a un tipo de persona con un carácter que le es propio, ya que según la máscara creada se desarrollan determinadas creencias que influyen en la actitud interior y en el comportamiento de la persona. Mientras más importante sea la herida, con más frecuencia sufrirás, y esto te obligará a llevar puesta tu máscara más a menudo.

Solo usamos la máscara cuando deseamos protegernos. Por ejemplo, cuando una persona percibe algún suceso como injusto, o cuando ella se juzga a sí misma de injusta o teme que se le critique por ser injusta, se coloca la máscara de rigidez. Es decir, adopta el comportamiento de una persona rígida.

La siguiente es una imagen para ilustrar mejor la forma en que se relacionan la herida y la máscara correspondiente. La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano, pero que ignoras tenerla y cuya curación has descuidado; prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara. ¿Creíste que así podrías fingir no tener la herida? ¿En verdad creíste que esa era la solución? Por supuesto que no. Todos lo sabemos, pero el ego no. Esta es una de las formas en que nos hace dar vueltas sin rumbo.

Regresemos al ejemplo de la herida en la mano. Digamos que la herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aun cuando se encuentre protegida por el vendaje. Cuando alguien te toma la mano por cariño y tú gritas: «¡Ay! *¡Me lastimas!*», resulta fácil imaginar la sorpresa del otro. ¿Realmente deseaba lastimarte? No, pero si te duele la mano cuando alguien te toca, es que tú no has decidido ocuparte de la herida. No hay nadie más que sea responsable de tu molestia.

Esto es lo que sucede con cualquier herida. Son muchas las ocasiones en que nos sentimos rechazados, abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta. En realidad, cada vez que nos sentimos heridos, es a nuestro ego al que le gusta creer que alguien más, y no nosotros, es culpable de que nos sintamos así. Entonces buscamos a quién reprochárselo. En otras ocasiones, en cambio, decidimos que ese culpable somos nosotros mismos, cuando en realidad esto es tan falso como cuando acusamos a alguien más. Tú sabes que en la vida no hay personas culpables, sino solo personas que sufren. Yo ahora sé que mientras más acuso (a mí misma o a los otros), más se repite la experiencia. La acusación no sirve sino para provocar desdicha; en cambio, cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse.

Las máscaras que creamos para protegernos son visibles en la morfología de una persona y, por consiguiente, en su apariencia. En muchas ocasiones me he preguntado si es posible detectar heridas en los niños pequeños. Personalmente, me divierte observar a mis nietos, que al momento de escribir estas líneas tienen entre siete meses y nueve años de edad. En casi

todos ellos he podido comenzar a ver heridas en su apariencia física. Las heridas que son fácilmente visibles a esta edad indican una herida más importante. Sin embargo, también he podido observar en dos de mis tres hijos que sus cuerpos de adultos denotan heridas diferentes de las que pude detectar cuando eran niños y adolescentes.

El cuerpo es tan inteligente que siempre encuentra el medio para mostrarnos lo que debemos poner en orden. En realidad, es nuestro DIOS interior el que lo utiliza para hablarnos.

En los capítulos siguientes descubrirás cómo reconocer tus máscaras y las de otros. En el último capítulo de este libro hablo de nuevos comportamientos que deben adoptarse para poder curar esas heridas, que hasta ahora has descuidado, y para que con ello puedas dejar de sufrir. La aparición de las máscaras que ocultan estas heridas ocurre de manera natural.

Además, es importante no limitarse a las palabras para especificar las heridas o las máscaras. Quizás haya quienes se sientan rechazados e injustamente tratados; otros tal vez se sientan traicionados y vivan la traición como rechazo; otros más quizá se encuentren abandonados y por ello se sientan humillados, etcétera.

Cuando hayas leído la descripción de cada herida y sus características, te será más fácil ver cuál es tu caso.

Los cinco caracteres descritos en este libro tal vez se asemejan a los que hayan descrito otros autores en estudios de personalidad. Cada estudio es diferente y este no tiene por objeto invalidar ni remplazar a los que se han publicado antes. Uno de estos estudios, realizado por el psicólogo Gerard Heymans hace cerca de cien años, hoy día goza aún de popularidad. En él se describen los siguientes ocho tipos caracterológicos: el apasionado, el irascible, el nervioso, el sentimental, el sanguíneo, el flemático, el apático y el amorfo. Aun cuando este autor utiliza el vocablo *apasionado* para describir a un tipo de persona, nos aclara que esto no impide que los otros tipos vivan la experiencia de la pasión en sus vidas. Cada palabra utilizada para describir los tipos es necesaria para determinar el carácter dominante

de una persona. Por consiguiente, repito que no debes dejarte atrapar por el sentido literal de las palabras.

Es posible que, al leer la descripción del comportamiento y de la actitud de la máscara que oculta cada herida, te reconozcas en cada una de ellas. Sin embargo, es muy raro que una persona tenga las cinco heridas. Por ello es importante ajustar bien la descripción que se hace del cuerpo físico, ya que este refleja fielmente lo que sucede dentro de uno mismo, en tanto que es mucho más difícil reconocerse a partir del plano emocional y el mental. Recuerda que nuestro ego no desea que descubramos todas nuestras creencias, pues con ellas nos nutrimos, al tiempo que él sobrevive. No explicaré lo que es el ego en este libro, porque hablé de él en detalle en mis libros *Escucha a tu cuerpo, es tu mejor amigo sobre la Tierra* y *Continúa escuchando a tu cuerpo*.

Es posible que experimentes ciertas resistencias y reacciones ante las personas al percatarte de que sufren una cierta herida y su conducta no es sino una respuesta a alguno de sus padres. Antes de llegar a esta conclusión, primero verifiqué con cientos de personas si este era el caso y si la respuesta era afirmativa. Repito aquí lo que digo en cada uno de los talleres que imparto: *es con el progenitor con el cual tenemos la impresión de entendernos mejor en la adolescencia con el cual hay más cosas que poner en orden*. Es del todo normal que nos resulte difícil aceptar que sentimos rencor hacia el progenitor que más amamos. La negación es por lo general la primera reacción a esta comprobación, seguida de la ira y, en consecuencia, de la posibilidad de enfrentar la realidad. Este es el principio de la curación.

La descripción del comportamiento y las actitudes vinculadas con las diferentes heridas quizá te parezcan poco acertadas. Al reconocer alguna de tus heridas, es posible que te rebeles y no aceptes la descripción de la máscara que te has creado para evitar sufrir. Esta resistencia es absolutamente normal y humana. Date tiempo. Recuerda que, al igual que todas las personas que te rodean, cuando tu máscara te hace reaccionar, no eres tú mismo. ¿No te tranquiliza saber que cuando un comportamiento de los demás te incomoda o te desagrada indica que esas personas acaban de

ponerse la máscara para evitar sufrir? Al tener esto presente, serás más tolerante y te será más fácil ver con amor a quienes te rodean. Tomemos el ejemplo del adolescente que tiene un comportamiento «duro». Cuando descubras que se comporta así para ocultar su vulnerabilidad y su temor, tu relación con él será diferente, porque sabrás que el chico no es ni duro ni peligroso. Al mantener la calma, podrás ver incluso sus cualidades en lugar de temerle y no ver más que sus defectos.

Es un aliciente saber que aun si naciste con heridas que poner en orden, que suelen evocarse de forma periódica por tu reacción a las personas y a las circunstancias que te rodean, las máscaras que has creado para protegerte no son permanentes. Al practicar los métodos de curación que se sugieren en el último capítulo de este libro, verás cómo disminuyen gradualmente tus máscaras y, en consecuencia, cómo se transforma tu actitud y quizá también tu cuerpo.

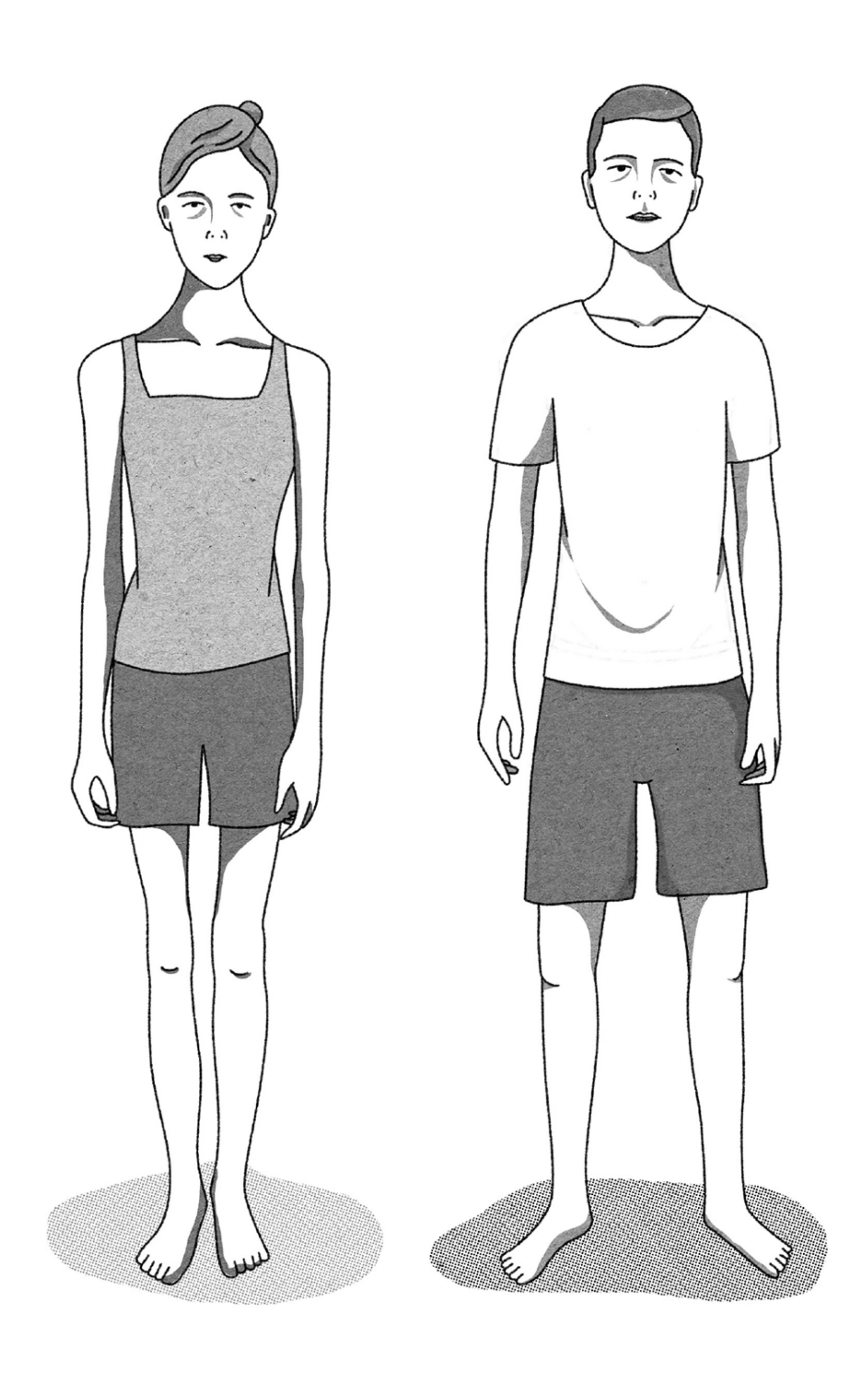
Sin embargo, también es probable que transcurran varios años antes de que puedas comprobar los resultados en tu cuerpo físico, ya que este se modifica con mucha más lentitud a causa de la materia tangible de la cual está constituido, en tanto que nuestros cuerpos más sutiles (el emocional y el mental) requieren menos tiempo para transformarse a partir de la decisión que se toma con profundidad y con amor. Por ejemplo, es muy fácil desear (emocional) e imaginar (mental) visitar otro país. La decisión de emprender el viaje puede tomarse en cuestión de minutos. Sin embargo, la concreción de tal proyecto en el mundo físico tomará más tiempo, pues antes hay que planear y organizar todo, e incluso ahorrar el dinero necesario.

Fotografiarte cada año es un buen medio para verificar tus transformaciones físicas. Presta atención a cada una de las partes de tu cuerpo para que puedas apreciar bien los detalles. Es cierto que algunas personas cambian más rápidamente que otras, al igual que hay quienes logran concretar sus viajes antes que otros. Lo importante es continuar trabajando con constancia en tu transformación interior, ya que esto es lo que hará de ti una persona más feliz en la vida.

Te sugiero que, durante la lectura de los siguientes cinco capítulos, anotes todo lo que te parezca pertinente en tu caso. A continuación, lee nuevamente el o los capítulos que describen mejor tu actitud y, sobre todo, tu apariencia física.

Notas:

* El vocablo francés *trahi* significa en castellano «traicionado». [N. E.]



Aspecto físico del huidizo
(Herida de rechazo)

CAPÍTULO 2

El rechazo

Veamos, antes que nada, lo que significa la palabra *rechazo* o *rechazar*. El diccionario nos proporciona varias definiciones: despedir; refutar; rehusar; no ceder; no atender; negar.

Para muchas personas resulta difícil distinguir entre rechazar y abandonar. Abandonar a alguien quiere decir distanciarse de él por algo o por alguien más, mientras que rechazar a alguien es rehusarlo, no desear tenerlo cerca o no desear tenerlo en la vida. Quien rechaza utiliza la expresión: «No quiero», en tanto que quien abandona usa la frase: «No puedo».

El rechazo es una herida muy profunda, ya que quien la sufre se siente rechazado en su interior y, sobre todo, siente rechazo con respecto a su derecho de existir. De las cinco heridas, esta es la primera que se manifiesta; es decir, está presente desde muy temprana edad en la vida de las personas. El alma que regresa a la Tierra con la finalidad de reparar esta herida vive el rechazo desde el nacimiento y, para muchos, está presente aun antes de nacer.

Tomemos el ejemplo del bebé no deseado, el que llega, como suele decirse, «por accidente». Si el alma de este bebé no ha solucionado el sentimiento de rechazo, es decir, si no ha tenido éxito en sentirse bien, en persistir pese al rechazo, vivirá necesariamente esta herida. Otro ejemplo evidente es el caso del bebé que nace del sexo contrario al que han deseado sus padres. Sin duda hay muchas otras razones por las cuales uno de los

padres rechaza a su hijo, pero lo importante aquí es percatarse de que solo las almas con necesidad de vivir esta experiencia serán atraídas hacia un progenitor —o hacia los dos— que rechazará a su hijo.

También es común que el progenitor no haya tenido la intención de rechazar a su hijo o que él mismo se sienta rechazado y lo manifieste a la menor oportunidad, ya sea al escuchar comentarios descorteses o cuando vive en la impaciencia o la ira. Mientras la herida no sane por completo, se reactivará con facilidad. La persona que se siente rechazada no es objetiva, ya que interpreta lo que sucede a su alrededor a través de los filtros de su herida y se siente rechazada, aun cuando no lo sea. Desde el instante en que el bebé comienza a sentirse rechazado, empieza a crear una máscara de huida. Gracias a las numerosas regresiones al estado fetal que he podido observar, me ha sido posible percatarme de que las personas afectadas por la herida del rechazo se sentían disminuidas desde que se encontraban en el vientre de sus madres, donde ocupaban muy poco lugar y el cual con frecuencia era oscuro. Esto me ha confirmado que la máscara de huida puede comenzar a crearse aun antes del nacimiento.

Quiero destacar que, desde ahora hasta el final del libro, utilizaré el término *huidizo* para designar a la persona que sufre rechazo. La máscara huidiza es la personalidad o el carácter que se desarrolla precisamente para evitar sufrir el rechazo.

Esta máscara se reconoce físicamente en el cuerpo huidizo. En otras palabras, es un cuerpo, o una parte de este, que parece querer desaparecer. Debido a que el cuerpo del huidizo es muy estrecho y restringido, le es fácil simular que desaparece o que no está muy presente o visible en un grupo. *Es un cuerpo que no desea ocupar mucho lugar, a la imagen del huidizo, que intentará toda la vida no ocupar demasiado lugar*. Cuando se tiene la impresión de que casi no hay piel sobre los huesos, que la piel parece pegada a los huesos, podemos deducir que la herida de rechazo es muy grande.

El huidizo es aquel que duda de su derecho a existir y que parece no estar completamente encarnado. Esto explica que su cuerpo suela tener una apariencia fragmentada o incompleta. Es como si le faltara un trozo, o

como si los pedazos del cuerpo no encajaran en un conjunto. Por ejemplo, el lado derecho del cuerpo o del rostro puede ser muy diferente al del lado izquierdo. Todo esto se observa con facilidad a simple vista. No es necesario medir para saber si ambos lados son similares. Recuerda que es muy raro encontrar a alguien que tenga los dos lados del cuerpo idénticos.

Cuando hablo de un cuerpo fragmentado o incompleto, me refiero a una parte del cuerpo a la que aparentemente le falta algo, como los glúteos, los senos, el mentón; a unos tobillos mucho más pequeños que las pantorrillas, o a un hueco en la región de la espalda, el pecho, el vientre, etcétera.

Podría decirse que el cuerpo esta contraído, pues parece que la persona se contrae en sí misma. Sus hombros están echados hacia adelante y los brazos se encuentran con frecuencia pegados al cuerpo. También se tiene la impresión de que el crecimiento del cuerpo, o de una de sus partes, se obstruyó. Parecería que una parte del cuerpo no tuviera la misma edad que el resto y, cuando el cuerpo está a contraído, podría pensarse que se trata de un adulto en el cuerpo de un niño.

Cuando ves a alguien con un cuerpo deforme, que te produce lástima, con toda certeza estás ante una persona que sufre una herida de rechazo. El alma eligió este tipo de cuerpo antes de nacer, para incurrir en una situación propicia que le permita poner en orden esta herida.

El rostro y los ojos del huidizo son pequeños. Los ojos parecen ausentes o vacíos, debido a que la persona afectada por esta herida tiene la tendencia a huir fácilmente de su mundo o a «estar en la luna» (en astral). Con frecuencia los ojos están llenos de temor. Al observar la mirada de una persona huidiza, podemos tener la impresión de que vemos una máscara, sobre todo alrededor de los ojos, ya que debajo de ellos hay ojeras. Ella misma, la persona huidiza, tiene la impresión de ver a través de una máscara. Algunas personas huidizas me han revelado que esta impresión puede durar todo un día, mientras que otras solo la perciben durante algunos minutos. Sin embargo, poco importa cuánto dure. Lo que de verdad importa es que se trata de una manera de no estar realmente presente ante lo que sucede para evitar sufrir.

Cuando una persona posee todas las características mencionadas, su herida de rechazo es mucho más importante que si solo tuviera, por ejemplo, los ojos de un huidizo. Cuando el cuerpo de la persona muestra cerca de 50 por ciento de las características físicas propias del huidizo, puede deducirse que porta su máscara del huidizo para protegerse del rechazo cerca de 50 por ciento del tiempo. Este sería el caso, por ejemplo, de la gente cuyo cuerpo es grande, con un rostro chico y los ojos pequeños del huidizo, o cuyo cuerpo es muy grande y sus tobillos son pequeños. Cuando solo una parte del cuerpo corresponde a las características del huidizo, esto quiere decir que la herida de rechazo es menor.

Portar una máscara significa no ser ya uno mismo. Adoptamos una actitud diferente que elaboramos desde muy jóvenes, creyendo que esta actitud nos protegerá. La primera reacción que tiene la persona que se siente rechazada es huir. Cuando el niño en vías de crearse una máscara del huidizo se sienta rechazado, vivirá con más frecuencia en un mundo imaginario. Esta es la razón por la cual a menudo será un niño prudente y tranquilo, que no causará problemas ni hará ruido.

Este tipo de niño se divierte solo en su mundo imaginario y se construye castillos fantásticos. Puede incluso creer que sus padres se equivocaron de bebé en el hospital, o que los adultos con los que vive no son sus verdaderos padres. Es también el tipo de niño que inventa diferentes formas para huir de casa, entre ellas, su deseo tenaz de asistir a la escuela. Sin embargo, una vez que llega a ella, sobre todo si siente rechazo o él se rechaza a sí mismo, está todo el tiempo «en la luna», en su propio mundo. Una señora me relató que solía sentirse como «turista» en la escuela.

Sin embargo, este tipo de niño desea que nos percatemos de su existencia, aun cuando él no crea mucho en su derecho a existir. Recuerdo a una pequeñita que se ocultaba tras un mueble cuando sus padres tenían invitados en casa. Cuando se percataban de su ausencia, todos se apresuraban a buscarla, pero ella no salía de su escondrijo, pues sabía que los adultos se preocuparían cada vez más. La niña se decía a sí misma: «Quiero que me encuentren. Quiero que se den cuenta de que existo». Con

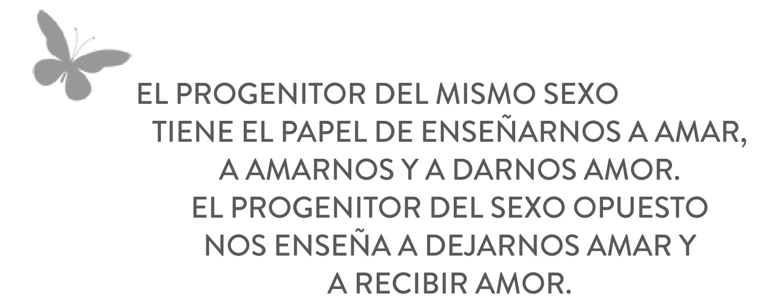
este ejemplo vemos que esta pequeña creía tan poco en su derecho a existir que debía crear situaciones para intentar comprobarlo ante sí misma.

Cuando se trata de un niño cuyo cuerpo es más pequeño que el promedio, con frecuencia parece un muñeco, algo sumamente frágil. Por ello la reacción de la madre es en general la de protegerlo en exceso. El niño escucha a menudo que es demasiado pequeño para esto o aquello, y lo cree, al punto de que su cuerpo permanece pequeño. Para él, ser amado se transforma entonces en «sentirse sofocado». Más adelante, su reacción consistirá en rechazar o huir cuando alguien lo ame, por el persistente temor a esta asfixia. El niño sobreprotegido se percibe a sí mismo rechazado, puesto que no se siente aceptado por lo que es. Para tratar de compensar su pequeñez, los demás suelen intentar hacer y pensar todo por él y, en lugar de sentirse amado en estas circunstancias, se siente rechazado en sus capacidades.

El huidizo prefiere no apegarse a las cosas materiales, ya que estas le impiden huir a sus anchas. Parecería que ve todo lo material de lejos. Se pregunta qué hace en este planeta y le es difícil creer que aquí podría ser feliz. Todo lo que se relaciona con el espíritu, así como con el mundo intelectual, le resulta atractivo. No suele utilizar lo material para obtener placer, ya que considera a las cosas superfluas. Una joven me decía que para ella no representa placer alguno ir de compras, pero que lo hace para sentirse viva. El huidizo reconoce que el dinero es necesario, pero no le causa placer alguno.

Su desapego por las cosas materiales le trae dificultades en el plano de su vida sexual, porque puede llegar a creer que la sexualidad interfiere con la espiritualidad. Varias mujeres huidizas me han dicho que ellas creían que el sexo no era espiritualidad, sobre todo después de ser madres. Cuando estaban embarazadas, con frecuencia sucedía que, durante la gestación, su pareja rehusara hacer el amor con ellas. Para las personas huidizas resulta difícil pensar que pueden necesitar la sexualidad como cualquier ser humano normal. Muchas veces incurren en situaciones en las que son víctimas de rechazo en el plano sexual por su pareja, o ellas mismas evitan su sexualidad.

La herida del rechazo radica en el progenitor del mismo sexo. Si te reconoces en la descripción de la persona que se siente rechazada, significa que has vivido el rechazo con el progenitor de tu mismo sexo. Este es el progenitor que ha sido el primero en contribuir a tu herida ya existente. Es, sin embargo, normal y humano no aceptarlo y tenerle resentimiento, hasta el punto de odiarlo.



Al no aceptar al progenitor que ha contribuido a causar tu herida, también es normal tomar la decisión de no utilizarlo como modelo. Si te ves con esta herida, esta no aceptación explicará las dificultades que tienes para aceptarte y amarte.

El huidizo se considera nulo, sin valor. Por este motivo intenta utilizar cualquier medio para ser perfecto y adquirir valor ante sus propios ojos, o ante los de los demás. La palabra *nulo* está muy presente en su vocabulario cuando habla de sí mismo o de otros. Es posible escucharlo decir:

- «Mi jefe me decía que mis contribuciones eran nulas. Por eso renuncié al empleo».
- «Mi madre tenía nulas habilidades para todo lo relacionado con el trabajo doméstico».
- «Mi padre tuvo nulas responsabilidades con mi madre, como mi marido lo es conmigo. No lo culpo por haberme dejado».

En casos semejantes, también se utiliza la palabra *nada* en el mismo sentido que *nulo*. Por ejemplo:

- «Sé que no valgo nada; que los demás son más interesantes que yo».
- «Poco importa lo que haga. No vale nada. Siempre debo volver a empezar».
- «Haz lo que quieras, no me afecta en nada».

Con respecto a sí mismo, un hombre huidizo que participó en uno de mis talleres confesó que se sentía nulo y bueno para nada ante su padre. Dijo: «Cuando me habla, me siento humillado, agobiado y no pienso más que en huir, porque pierdo todas mis capacidades cuando estoy con él. Su presencia me oprime». Una señora huidiza me contó que a los 16 años decidió que su madre ya no era «nadie» para ella; le dijo entonces que podía desaparecer para siempre, incluso morir, y que se las arreglaría sola. Para huir de su madre, esta señora cortó completamente la relación con ella.

Es interesante notar que es particularmente el progenitor del mismo sexo quien fomenta la huida del niño que se siente rechazado. Una situación que he escuchado con frecuencia es la del niño que desea escapar de casa, ante lo cual el progenitor le responde: «Buena idea. Vete y te sentirás liberado». Además de vivir el rechazo, el niño siente aún más resentimiento hacia ese progenitor. Este tipo de circunstancias se suscitan cuando el padre en cuestión también sufre la herida del rechazo y por ello incita a la huida, pues este recurso le es familiar aun cuando no tenga conciencia de ello.

La palabra *inexistente* también forma parte del vocabulario del huidizo. Por ejemplo, ante la pregunta: «¿Cómo es tu vida sexual?» o «¿Cómo son tus relaciones con esa persona?», el huidizo responderá: «Inexistentes», mientras que, para la mayoría de las personas, la respuesta usual sería que no marchan bien.

Los huidizos también acostumbran a utilizar la palabra *desaparecer*. Suelen decir, por ejemplo: «Mi padre consideraba a mi madre una cualquiera... y yo quería desaparecer» o «Yo quería que mis padres desaparecieran». El huidizo prefiere la soledad, ya que, si recibe mucha atención, teme no saber qué hacer. Parecería que su existencia fuera

excesiva. En familia, y en cualquier otro grupo, desaparece. Cree que debe sufrir circunstancias desagradables, como si no tuviera derecho a protestar. Tomemos el ejemplo de la pequeñita que le pide a su madre que le ayude en sus deberes escolares y a cambio obtiene la siguiente respuesta: «Pídeselo a tu padre. ¿No ves que estoy muy ocupada y que él no está haciendo nada?». Al sentirse rechazada, su primera reacción será decirse: «Lo que sucede es que no soy lo suficientemente digna de ser amada; por eso mamá no desea ayudarme...», y buscará un lugar para estar sola. El huidizo por lo general tiene pocos amigos en la escuela, al igual que le sucederá más adelante en su empleo. Se le considera solitario y se le deja solo. Mientras más se aísla, más invisible parece volverse. De esta forma, entra en un círculo vicioso: se coloca su máscara del huidizo para no sufrir cuando se siente rechazado y se aleja de la gente a tal grado que se vuelve imperceptible. Cada vez se encuentra más solo y también cada vez se da a sí mismo más motivos para sentirse rechazado.

La situación que voy a describir ha surgido en varias ocasiones al final de mis talleres, en el momento en que cada uno de los participantes explica de qué manera le ha ayudado el taller. ¡Cómo me ha sorprendido constatar la presencia de alguna persona que no había advertido durante los dos días de duración del taller! Siempre me pregunto: «Pero ¿dónde estuvo todo este tiempo?». Poco después, me doy cuenta de que esa persona tiene cuerpo de huidizo y de que se las ingenió para no hablar, para no hacer preguntas durante el taller y se sentó detrás de los otros de tal forma que no pudiera verla. Cuando cuestiono a alguna de estas personas que estuvieron muy ocultas, invariablemente me responden: «No tenía nada interesante que decir. Por eso no hablé».

En efecto, por lo general el huidizo habla poco. Si decide hablar mucho, lo hará para intentar infundirse valor, y sus palabras pueden parecer altaneras ante los demás.

El huidizo desarrolla a menudo problemas cutáneos para evitar que los demás lo toquen. Al ser la piel un órgano de contacto, su aspecto puede atraer o repugnar a los otros. El problema cutáneo es un medio inconsciente para que nadie lo toque, en especial en el sitio donde se ubica

el problema. Los huidizos me han dicho muchas veces: «Cuando me tocan, me imagino que me sacan de mi caparazón». Esta herida de rechazo provoca que la persona crea que, si habita en su propio mundo, no tendrá que sufrir más, ya que no se rechazará más a sí misma ni será rechazada por los demás. Por eso, cuando está en un grupo, prefiere no participar y eclipsarse: se sumerge en su caparazón.

Este es también el motivo por el cual el huidizo recurre fácilmente a lo astral. Por desgracia, con frecuencia es poco consciente de que hace lo contrario de lo que cree. Puede pensar incluso que este fenómeno es normal y creer que los demás suelen estar «en la luna», como él. Por lo general se dispersa en sus ideas. En ocasiones dirá: «Necesito reconcentrarme», porque tiene la sensación de estar roto en pedazos. Esta impresión está presente particularmente en aquellos cuyo cuerpo parece ser un conjunto de trozos inconexos. También he escuchado a los huidizos decir: «Me siento aislado de los demás. Es como si no estuviera». Incluso hay personas que aseguran tener la clara sensación de poseer una separación en la cintura, entre la parte superior y la inferior del cuerpo, como si los hubieran cortado por el talle. Conocí a una señora que percibía este corte en el pecho. Después de utilizar la técnica de abandono que imparto en uno de mis talleres, sintió que la parte superior y la inferior de su cuerpo se adhirieron; esta nueva impresión la sorprendió y le permitió percatarse de que desde la infancia no estaba realmente en su cuerpo. No sabía qué significaba «tener los pies sobre la tierra».

He observado en los talleres, sobre todo en las mujeres huidizas, que al tomar asiento cruzan las piernas al nivel de los muslos, también que prefieren sentarse en el piso. Al no tener los pies bien colocados sobre el suelo, pueden evadirse con mayor facilidad. El hecho de haber pagado para asistir a las sesiones indica que una parte de ellas desea tocar el suelo, aunque les resulte difícil integrarse. Les digo entonces que tienen la opción de partir hacia lo astral e ignorar lo que sucede, o de afianzarse al sitio donde se encuentran y presenciar lo que sucede.

Como mencioné, el huidizo no se siente aceptado ni acogido por el progenitor del mismo sexo. Esto no significa necesariamente que este

progenitor lo haya rechazado. Antes bien es él mismo el que se percibe así. Esta alma ha regresado con una herida de humillación. Está otra vez aquí para sanarla y se sentirá humillado por unos padres que han tenido la misma experiencia. Sin embargo, el huidizo atrae más vivencias de rechazo verdadero que los demás, como sucede con el hermano o la hermana que no sufre este tipo de herida.

La persona que sufre rechazo busca sin cesar el amor del progenitor de su mismo sexo y en ocasiones transfiere su búsqueda hacia otras personas del mismo sexo también. No se percibe como un individuo completo porque no ha conquistado el amor del progenitor en cuestión y es muy sensible al mínimo comentario que proceda de él; se siente fácilmente rechazado. Con el tiempo, puede volverse rencoroso y en ocasiones llegar al odio, porque su sufrimiento es demasiado intenso. Recuerda que odiar exige mucho amor. Un gran amor que se vive con desilusión se transforma en odio. La herida de rechazo es tan profunda que, entre los cinco caracteres que analizo en este libro, el huidizo es el más propenso a odiar. Es posible que pase sin dificultad por una fase de gran amor hacia otra de gran odio. Esto indica un enorme sufrimiento interior.

En cuanto al progenitor del sexo opuesto, el huidizo teme más bien rechazarlo y por ello restringe sus actos o sus palabras hacia él. No es él mismo, a causa de su herida. Hace todo lo posible para no rechazar a este progenitor porque no desea que se le acuse de no querer a alguien. Sin embargo, desea que el progenitor del mismo sexo haga lo necesario para evitar sentirse rechazado. No quiere comprobar, una y otra vez, que su herida no sanada le causa el sentimiento de rechazo y que nada tiene que ver con ese progenitor. Si vive una experiencia de rechazo con el progenitor o con cualquier otra persona del sexo opuesto, se acusa a sí mismo de esta situación y se rechaza diciéndose que es su culpa que el otro lo haya rechazado.

Si te ves con la herida de rechazo, es muy importante aceptar que, aun si tu progenitor de verdad te rechaza, *es tu herida que no ha sanado la que en realidad atrae hacia ti a este tipo de progenitor y este tipo de situaciones*. Si continúas creyendo que todo lo que te sucede es culpa de los demás, nunca

podrás sanar esta herida. A raíz de tu reacción con tus padres, te sientes fácilmente rechazado por las personas de tu mismo sexo y temes rechazar a las personas del sexo opuesto. A fuerza de temer rechazarlas, no debe sorprenderte que eso sea precisamente lo que acabes haciendo. Te recuerdo que mientras más alimentemos un temor, más rápido se concretará.

MIENTRAS MAYOR SEA LA HERIDA
DE RECHAZO EN UNA PERSONA,
MÁS ATRAERÁ CIRCUNSTANCIAS PARA
SER RECHAZADO O PARA RECHAZAR
A LOS DEMÁS.

Mientras más se rechace el huidizo a sí mismo, mayor temor tendrá de que lo rechacen los demás, ya que se sentirá constantemente devaluado. Con frecuencia se compara con quienes son mejores que él, lo que le hace creer que no es tan bueno como los demás. No se percata de que puede ser mejor que cualquiera en muchos ámbitos, e incluso le es difícil creer que alguien más pueda elegirlo como amigo, como pareja, o que las personas puedan amarlo de verdad. Una madre me contaba que cuando sus hijos le decían que la amaban, ¡ella no comprendía por qué lo hacían!

Por consiguiente, el huidizo vive en la ambivalencia. Cuando es elegido, no lo puede creer y se rechaza a sí mismo, y en ocasiones llega incluso a sabotear la situación. Sin embargo, cuando no lo eligen, se siente rechazado por los otros. Alguien que venía de una familia de varios hijos me relataba que su padre nunca lo escogía para nada y por ello deducía enseguida que los demás eran mejores que él. No era de sorprender entonces, para él, que los otros fueran favorecidos antes. Es un círculo vicioso.

No es raro que el huidizo diga o piense que sus palabras y sus actos carecen de valor. Cuando recibe demasiada atención, pierde la cabeza y teme ocupar demasiado espacio. Si ocupa mucho lugar, cree que molesta. Ser molesto significa para él ser rechazado por la o las personas a quienes molesta o cree molestar. Desde que estaba en el vientre de su madre, el

huidizo ocupaba muy poco lugar. Y continuará siendo eclipsado mientras su herida no sane.

Cuando habla y alguien le quita la palabra, su reacción inmediata es pensar que sucedió porque no es importante; entonces es habitual que deje de hablar. La persona que no tiene la herida del rechazo pensaría que lo que dijo no es en realidad importante y no que ella no sea la importante. Para el huidizo también es difícil expresar su opinión cuando no es solicitada, porque considera que los demás se sentirán confrontados con sus juicios y, por lo tanto, lo rechazarán.

Si desea pedir algo a alguien y esa persona está ocupada, lo dejará así y no dirá nada. Sabe lo que quiere, pero jamás se atrevería a exigir, pues cree que no importa lo suficiente para molestar a los demás.

Varias mujeres me han confesado que, después de la adolescencia, dejaron de confiar en sus madres por temor a no ser comprendidas. Consideraban que ser comprendidas era sinónimo de ser amadas. Ser comprendido no tiene nada que ver con ser amado. *Amar es aceptar al otro, aun cuando no se le comprenda*. A causa de esta forma de pensar, estas mujeres se volvieron absolutamente evasivas cuando hablaban. Intentaban huir del tema, al tiempo que temían abordar otro. Por consiguiente, actuaban así con otras mujeres. No debe olvidarse que, si el que huye es un hombre, vivirá la misma situación con su padre y con otros hombres.

Otra característica del huidizo es la de buscar la perfección en todo lo que hace, ya que considera que, si comete algún error, será juzgado por ello. Para él, ser juzgado equivale a ser rechazado. Como no cree en la perfección de su ser, lo compensa intentando alcanzar la perfección en todo lo que hace. Por desgracia, confunde el «ser» con el «hacer». Su búsqueda de la perfección puede llegar a volverse obsesiva. Desea a tal punto «hacer» todo a la perfección que cualquier tarea le tomará más tiempo del necesario, de este modo atraerá hacia sí otras situaciones de rechazo por parte de los demás.

El pánico es el temor más grande del huidizo. Tan pronto piensa que puede sentir pánico en una situación, su primera reacción será salvarse, ocultarse o huir. Prefiere desaparecer porque sabe que, en el momento en

que entre en estado de pánico, se paralizará. También imagina que al huir evitará una desgracia. Está tan convencido de no poder enfrentar el pánico que acaba por creer fácilmente en una posibilidad de pánico futuro, aunque esto no suceda. Desear desaparecer es algo tan arraigado en el huidizo que, durante las regresiones a la etapa fetal, con frecuencia les he escuchado decir que intentaban ocultarse, pese a que se encontraban en el vientre de su madre. De ahí es posible advertir que su condición de abandono comenzó desde una etapa muy remota.

Al igual que en la vida atraemos situaciones y personas a las cuales tememos, el huidizo atrae con frecuencia situaciones o personas que le pueden hacer sentir pánico y su temor hace que el escenario se vuelva aún más dramático. Todos los días encuentra buenas razones para justificar sus salidas y sus huidas.

El huidizo siente pánico y en ese momento se paraliza, pero esto le sucede con mayor facilidad ante su progenitor o delante de personas de su mismo sexo (sobre todo aquellas que le recuerdan a este progenitor). Con el otro progenitor, o con las personas del sexo opuesto, no experimenta el mismo temor y puede enfrentarlo con mayor facilidad. He observado también que el huidizo utiliza con mayor frecuencia en su vocabulario la palabra *pánico*. Dirá, por ejemplo: «Me da pánico la idea de dejar de fumar». La persona que no tiene esta herida de rechazo simplemente diría que le será difícil dejar de fumar.

Nuestro ego hace todo lo posible para que no percibamos nuestras heridas. ¿Por qué? Porque de manera inconsciente le hemos ordenado que lo haga. Es tal nuestro miedo de revivir el dolor asociado a cada herida, que por cualquier medio evitamos confesarnos a nosotros mismos que, si vivimos el rechazo, es precisamente porque nosotros mismos nos rechazamos. Quienes nos rechazan están en nuestra vida para mostrarnos hasta qué grado nos rechazamos a nosotros mismos.

El temor de sentir pánico también hace que el huidizo pierda la memoria frente a diversas situaciones. Es posible que crea que padece un problema de memoria cuando en realidad se trata de un problema de temor. Durante mi taller «Cómo ser animador/conferencista», he observado con frecuencia

que, cuando un participante huidizo debe pasar ante los demás para exponer un tema o dictar una conferencia breve, su temor se vuelve tan intenso que, aun cuando esté bien preparado y conozca perfectamente bien el tema, su memoria quedará en blanco en el último minuto. Incluso abandonará su cuerpo ante todos y se paralizará, dando la impresión de «estar en la luna». Por fortuna, este problema se corrige por sí mismo a medida que el huidizo soluciona su herida de rechazo.

Es interesante observar que nuestras heridas también afectan la manera en que nos alimentamos. El humano alimenta su cuerpo físico de la misma forma que lo hace con sus cuerpos emocional y mental. En el plano de su alimentación, el huidizo prefiere porciones pequeñas y por lo general pierde el apetito cuando siente temor o vive emociones intensas. Entre los tipos mencionados, el huidizo es el que más predisposición tiene a sufrir anorexia. El anoréxico es aquel que prescinde casi por completo de alimentarse, ya que se considera obeso cuando en realidad es delgado. Esta es su forma de intentar desaparecer. Cuando, por el contrario, come desmedidamente, significa que está intentando huir mediante la comida. Sin embargo, este último es un modo de escape poco común entre los huidizos, ya que en la mayor parte de los casos eligen hacerlo a través del alcohol o la droga.

Cuando siente mucho temor, el huidizo prefiere lo azucarado. Como el temor consume la energía de las personas, los humanos creen habitualmente que, al ingerir azúcar, tendrán más energía. Por desgracia, este aporte de azúcar no proporciona más que energía temporal, que con frecuencia debe renovarse.

Nuestras heridas nos impiden ser nosotros mismos, pues crean un bloqueo y acaban por provocarnos enfermedades. Cada tipo de personalidad atrae enfermedades y malestares específicos, en función de su actitud interior.

Estos son algunos malestares y enfermedades que pueden manifestarse en el huidizo:

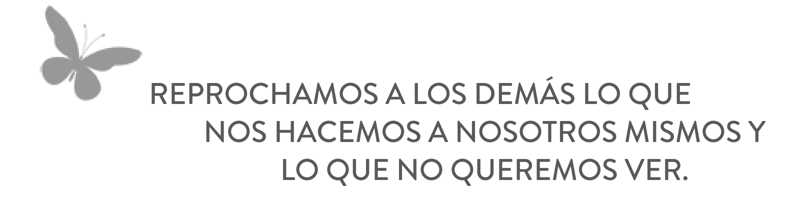
- Con frecuencia sufre de diarreas, ya que rechaza los alimentos antes de que el cuerpo haya tenido tiempo de asimilar adecuadamente los elementos nutritivos, al igual que se rechaza a sí mismo o rechaza rápidamente cualquier situación que pudiera beneficiarle.
- Algunos padecen arritmias, que es una irregularidad en la frecuencia cardiaca. Cuando su corazón comienza a latir a un ritmo desmedido, tienen la impresión de que se les sale del pecho, que desea escapar. Esta es otra forma de querer huir de una situación difícil.
- Mencioné que la herida de rechazo produce tanto daño que, por consiguiente, resulta del todo normal que el huidizo odie a su progenitor del mismo sexo y lo acuse de haberlo hecho sufrir durante su infancia. Para él es muy difícil perdonarse; se lo impide el resentimiento hacia este progenitor o su elección de no ver o saber que le tiene o le tuvo resentimiento. Si no se permite a sí mismo odiar al progenitor de su mismo sexo, puede sufrir un cáncer, enfermedad que se relaciona con el rencor o el odio, después del dolor que ha experimentado en el aislamiento. Si la persona logra admitir que siente resentimiento hacia su progenitor, no tendrá cáncer. No obstante, puede llegar a desarrollar alguna otra enfermedad. Esto último les sucede a quienes han sufrido mucho y se acusan a sí mismos. No desean reconocer que guardan resentimiento hacia su progenitor porque admitir su rencor equivaldría a admitir que son personas malvadas y desalmadas; sin embargo, tienen ideas violentas hacia este. Reconocerlas sería reconocer también que lo rechazan, cuando lo que hacen es acusarlo de haberlas rechazado.
- El huidizo no se otorgó el derecho a ser niño. Se forzó a madurar rápidamente, creyendo que así se le rechazaría menos. Por eso su cuerpo, o una parte de este, es infantil. El cáncer indica que no se permitió sufrir cuando era niño. No acepta que es completamente humano sentir resentimiento hacia el progenitor que considera responsable de su sufrimiento.
- Entre otros males y enfermedades que pueden afectar al huidizo se cuentan los problemas respiratorios, sobre todo cuando siente pánico.

- Asimismo, el huidizo es propenso a las alergias, las cuales reflejan el rechazo que vive, asociado a algunos alimentos o sustancias.
- También puede recurrir al vómito para eliminar los alimentos que acaba de ingerir, con objeto de indicar su rechazo hacia una persona o una situación determinada. He escuchado decir a algunos jóvenes: «Deseaba vomitar a mi madre (o a mi padre)». El huidizo puede expresar su deseo de «vomitar» a una persona o alguna situación al decir: «Me repugnas» o «Cómo me repugna eso». Esa es su manera de expresar su deseo de rechazar algo o a alguien.
- Para el huidizo, desvanecerse o sufrir desmayos es otro medio del cual se vale para huir de una situación o de una persona.
- En los casos más serios, el huidizo utiliza el estado de coma para huir.
- La persona huidiza que sufre agorafobia aprovecha esta alteración del comportamiento para huir de determinadas personas o situaciones que le podrían producir pánico. (Véase la definición de esta alteración de la conducta).
- Si el huidizo abusa del azúcar, puede ser objeto de enfermedades pancreáticas como hipoglucemia o diabetes.
- Si desarrolla odio intenso hacia uno de sus padres a causa del dolor provocado por el rechazo que ha vivido y todavía vive, y que él cree que lo ha llevado a sus límites emocionales y mentales, es posible que se vuelva depresivo o maniaco depresivo. Si piensa en el suicidio, no hablará de él y, si decide consumarlo, hará todo lo posible por no fracasar. Aquellos que hablan con frecuencia de suicidarse y lo logran son más bien los que sufren abandono, de lo cual hablaré en el siguiente capítulo.
- El huidizo que de joven tuvo dificultades para reconocerse como un ser humano completo intenta ser como cualquier otro y se pierde en la personalidad de quienes admira, por ejemplo, la chica que desea ser como Marilyn Monroe, y con frecuencia pasa de uno a otro modelo. El peligro de este comportamiento extremo es que más adelante puede transformarse en psicosis.

Los males y las enfermedades precipitadas también pueden manifestarse en las personas que padecen otros tipos de heridas, pero parecen ser más frecuentes en quienes sufren rechazo.

Si has reconocido en ti la herida del rechazo, es más que probable que tu progenitor de tu mismo sexo, a su vez, se haya sentido rechazado por su propio progenitor del mismo sexo. Además, es muy posible también que se sienta rechazado por ti. Incluso si estas actitudes son inconscientes de una y otra parte, se ha comprobado que así sucede en cientos de personas del tipo huidizo.

Recuerda que el origen de cualquier herida proviene de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos, o lo que los demás nos han hecho. Por lo general nos resulta difícil perdonarnos porque somos incapaces de comprender por qué tenemos resentimientos. Mientras más importante sea la herida de rechazo, más significará que te rechazas o que rechazas a otras personas, situaciones o proyectos.



REPROCHAMOS A LOS DEMÁS LO QUE
NOS HACEMOS A NOSOTROS MISMOS Y
LO QUE NO QUEREMOS VER.

Este es el motivo por el cual atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que les hacemos a otros, así como lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de tomar conciencia de que nos rechazamos o de que rechazamos a otros. En efecto, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener conductas que les reprochamos a otros, pero también es normal desear especialmente que los demás no descubran que actuamos como ellos.

NO OLVIDES QUE TODO LO ANTERIOR SOLO



SE VIVE CUANDO LA PERSONA QUE SUFRE RECHAZO DECIDE COLOCARSE SU MÁSCARA DEL HUIDIZO, PUES CREE QUE ASÍ, SEGÚN LA GRAVEDAD DE SU HERIDA, EVITARÁ EL SUFRIMIENTO. ESTA MÁSCARA LA LLEVA ALGUNAS VECES DURANTE UNOS MINUTOS POR SEMANA, PERO EN OCASIONES LA TRAE CONSIGO DE MANERA PERMANENTE.

Los comportamientos propios del huidizo son dictados por el temor de revivir la herida de rechazo. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas conductas y no en todas las que he descrito. Es casi imposible que una persona se reconozca en todas las conductas mencionadas. Cada una de las heridas tiene sus propios comportamientos y actitudes interiores. Las formas de pensar, sentir, hablar y actuar correspondientes a cada herida indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien ni sentir alegría. Este es el motivo por el cual es tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, podrás convertirte en el dueño de tu vida, en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene la finalidad de ayudarte a tomar conciencia de la herida de rechazo. Si te ves en la descripción de la máscara del huidizo, aquí encontrarás toda la información que necesitas para sanar esta herida y creer en ti mismo, sin pensar que la vida está llena de rechazo. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero que consultes con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo, antes de desechar esta posibilidad. Mencioné también que es posible tener solo una pequeña herida de rechazo. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, puesto que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo fácilmente.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Mejor utiliza lo que aprendas de este libro para ser más compasivo con ellas, para comprender mejor los comportamientos con los cuales reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si

demuestran algún interés en el tema, en lugar de que trates de explicárselo con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE RECHAZO

Surgimiento de la herida: De la concepción al primer año de vida. No sentir el derecho a existir. Con el progenitor del mismo sexo.

Máscara: De huida.

Progenitor: Del mismo sexo.

Cuerpo: Contraído, angosto, delgado o fragmentado.

Ojos: Pequeños, atemorizados o con la impresión de llevar un antifaz.

Vocabulario: «Nulo», «nulidad», «nada», «inexistente», «desaparecer».

Carácter: Desapego a lo material, perfeccionista, intelectual. Pasa por fases de gran amor a fases de odio profundo. No cree en su derecho a existir. Tiene dificultades sexuales. Se cree inexistente, carente de valor. Procura la soledad. Se contrae. Tiene la capacidad de hacerse invisible. Busca diferentes medios para huir. Se deslinda del mundo. Se siente incomprendido. Tiene dificultades para dejar vivir a su niño interno.

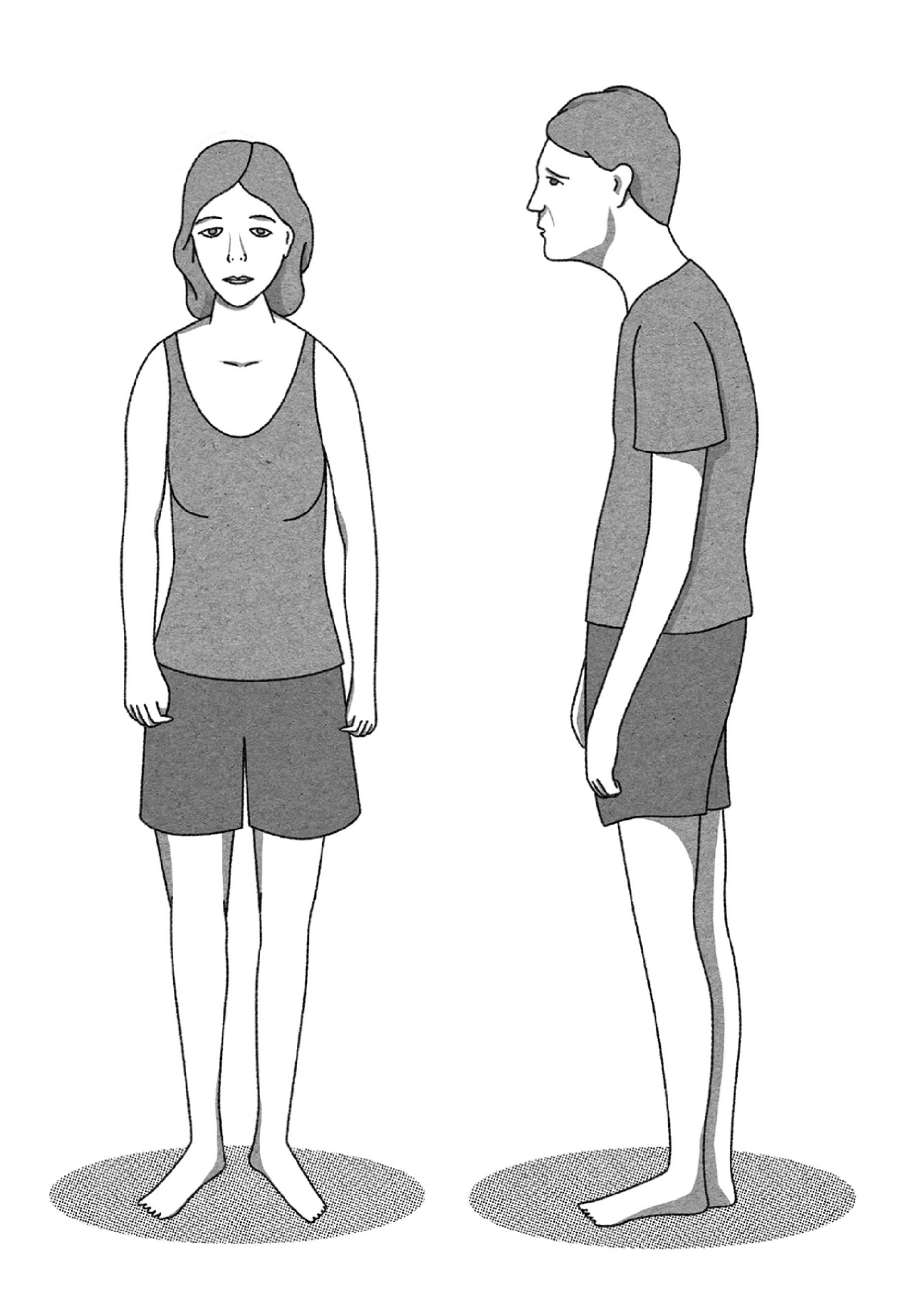
Temor más grande: El pánico.

Alimentación: Pérdida de apetito por las emociones o el temor. Ingiere porciones pequeñas. Para huir, consume azúcar, alcohol o drogas. Tiene predisposición a la anorexia.

Enfermedades posibles: Cutáneas, diarrea, arritmia, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómito, desmayos, estado de coma, hipoglucemia, diabetes, depresión suicida, psicosis.







Aspecto físico del dependiente
(Herida de abandono)

CAPÍTULO 3

El abandono

Abandonar a alguien es apartarse de él, dejarlo, no desear más tener que ver algo con él. Muchas personas confunden el rechazo con el abandono. Examinemos juntos la diferencia. Si uno de los miembros de una pareja, por ejemplo, decide rechazar al otro, lo repele para no tenerlo junto a sí. Sin embargo, si decide abandonarlo, se aleja, se marcha para distanciarse temporal o definitivamente.

La herida que se vive en el caso del abandono se sitúa además en el plano del *tener* y el *hacer*, y no en el del *ser*, como sucede con la herida del rechazo. Los siguientes son algunos ejemplos de situaciones que pueden reavivar la herida de abandono en el niño.

Un niño pequeño puede sentirse abandonado...

> ...si su madre se encuentra de pronto ocupada con un bebé nuevo. El sentimiento de abandono será aún más fuerte si el bebé necesita muchos cuidados porque es enfermizo o padece alguna discapacidad. El niño tendrá la impresión de que su madre lo abandona continuamente para ocuparse del otro y comenzará a creer que así será siempre, que nunca tendrá a su mamá de otro modo.
>
> ...si sus padres salen a trabajar todos los días y tienen poco tiempo para él.

...cuando lo llevan al hospital, donde deberá permanecer. El niño no comprende qué sucede. Si está consciente de que fue tan solo un poco caprichoso en las semanas previas, pensará que sus padres ya se cansaron de él y el sentimiento de abandono tal vez sea más pronunciado. En el hospital, quizá decida creer que sus padres lo han abandonado para siempre. Incluso si acuden a verlo todos los días, el dolor que registró en el momento en que se sintió abandonado se vuelve importante. Este dolor provocará que comience a crearse una máscara, pensando que esto último le ayudará a no revivir más ese sufrimiento.

...cuando sus padres lo dejan con alguien más durante las vacaciones, incluso si se trata de la abuela.

...si su madre siempre está enferma y su padre está demasiado ocupado o ausente para hacerse cargo de él, de modo que se ve obligado a arreglárselas por sí mismo.

Conocí a una señora que tuvo un temor terrible cuando murió su padre. Tenía entonces 18 años. El deceso de su padre, que lo vivió como abandono, fue terrible, porque además su madre no cesaba de decirle que, cuando cumpliera 21 años, tendría que independizarse. Esta señora, que se sentía rechazada por su madre, vivía en constante miedo y no hacía más que pensar: «¿Qué me sucederá sin papá? No estará aquí para ocuparse de mí cuando tenga que irme de casa».

Muchas personas que sufren la herida de abandono cuando eran pequeñas experimentaron una profunda falta de comunicación por parte del progenitor del sexo opuesto. Para ellos, este progenitor era demasiado reservado y, aun cuando deseaban que se hiciera cargo de ellos, estaban convencidos de que no le interesaban.

De acuerdo con mis observaciones, *la herida de abandono se vive con el progenitor del sexo opuesto*. He observado que la persona que sufre abandono también suele padecer rechazo. Cuando es joven, se siente rechazado por su progenitor del mismo sexo y abandonado por el del sexo opuesto, el cual cree que debía haberse ocupado de él y, sobre todo, que

debió haber velado para que fuese menos rechazado por el otro progenitor. El niño puede vivir también una experiencia en la que se siente abandonado por el progenitor del mismo sexo, cuando en realidad siente la herida de rechazo con este progenitor. ¿Por qué? Porque el progenitor de su mismo sexo, que no se ocupa de él, actúa de este modo porque se rechaza a sí mismo. Cuando un progenitor se rechaza a sí mismo y tiene un hijo de su mismo sexo, es del todo normal y humano que también lo rechace, aun inconscientemente, ya que el hijo de forma constante lo remite a sí mismo. El ejemplo de la señora que perdió a su padre a los 18 años ilustra con claridad esta doble herida de rechazo y de abandono.

Al profundizar aún más en este estudio de caracteres, podrás comprobar que la mayoría de las personas tiene varias heridas, aunque no todas expresan el mismo grado de dolor.

Quienes sufren abandono consideran que no son queridos. La ausencia de alimentación física también puede originar la herida de abandono, la cual suele comenzar antes de los dos años. La máscara que se crea el humano para intentar ocultar su herida es la del dependiente. Por consiguiente, utilizaré esta palabra para describir a la persona que sufre abandono, y la llamaré dependiente a lo largo del libro.

Esta máscara se caracteriza por un cuerpo que carece de tono. El cuerpo largo, delgado y encorvado indica una herida de abandono muy importante. El sistema muscular no está lo suficientemente desarrollado y parece no poder sostener el cuerpo erguido, como si necesitara ayuda para hacerlo. El cuerpo expresa exactamente lo que sucede dentro de una persona. El dependiente cree que no puede lograr nada por sí mismo y, por lo tanto, tiene necesidad de alguien más como sustento. Su cuerpo refleja esta necesidad de apoyo. Es fácil ver en esta persona al niño pequeño que necesita ayuda.

Los ojos tristes y grandes también apuntan a la herida de abandono. Son ojos que parecen querer atraer a otros con su mirada. Las piernas son débiles. Con frecuencia se tiene la impresión de que los brazos son demasiado largos, de que cuelgan pegados al cuerpo. Este es el tipo de persona que aparenta no saber qué hacer con sus brazos cuando está de

pie, sobre todo cuando los demás lo miran. Otra característica del dependiente es que una parte de su cuerpo parecería situarse por debajo del nivel normal. También puede tener la espalda encorvada, lo cual da la impresión de que la columna no pudiera sostenerlo por completo. Quizá se encuentren caídas o flácidas algunas partes de su cuerpo, como los hombros, el pecho, los glúteos, las rodillas, el vientre, el escroto en los hombres, etcétera.

Como puede apreciarse, la característica más sobresaliente del dependiente es la falta de tono muscular. Tan pronto veas a una persona con una parte del cuerpo que parece blanda, podrás deducir que porta la máscara del dependiente para ocultar su herida de abandono.

No olvides que la intensidad de la herida determina el grosor de la máscara. Las características mencionadas se intensifican en la persona muy dependiente. Si una persona solo tiene algunos rasgos entre los mencionados, significa que su herida es menor. Es importante saber que, en el caso de alguien obeso y con falta de tono en algunas partes de su cuerpo, el exceso de peso indicará, por su parte, otro tipo de herida que examinaremos más adelante, mientras que su falta de tono expresará la herida de abandono.

También es fundamental diferenciar bien entre la máscara del huidizo y la del dependiente. Puede haber dos personas muy delgadas junto a ti y una de ellas ser huidiza y la otra, dependiente. Quizás ambas tengan tobillos y muñecas delgadas, pero la diferencia radica en el tono muscular. La persona huidiza, pese a su delgadez o pequeñez, se sostendrá bien, mientras que la dependiente tendrá una postura más flácida. Quizá la impresión sea que el huidizo en realidad tiene la piel pegada a los huesos, pero con un sistema muscular sólido, en tanto que el dependiente tiene más carne, pero carece de tono.

Cuando una persona sufre a la vez las heridas de rechazo y de abandono, podrán percibirse en su cuerpo algunas características del huidizo y otras del dependiente. La herida más evidente indica cuál es la que la persona sufre con más frecuencia.

Mirar a las personas a nuestro alrededor para descubrir sus heridas es un excelente ejercicio de intuición. En virtud de que el cuerpo nos dice todo sobre la persona, cada vez hay más gente que intenta transformar a toda costa su apariencia, ya sea con cirugía estética o desarrollando más los músculos a través de la halterofilia. Cuando intentamos ocultar nuestro cuerpo a los otros, significa que queremos ocultar también las heridas que corresponden a las partes afectadas.

Es en realidad mediante la intuición como podemos descubrir las partes afectadas en los demás. He encontrado a personas con la herida de abandono en varias ocasiones. Por ejemplo, al mirar detenidamente a una paciente durante una consulta, observé en ella un bello pecho firme, aun cuando mi primera impresión al verla había sido que tenía los senos colgados. Fue un *flash* de algunos segundos. Como he aprendido a confiar en mi intuición, le dije: «Es curioso, te miro y veo que tienes senos bonitos y firmes; sin embargo, hace unos momentos vi fugazmente que tus senos son pequeños y flácidos. ¿De casualidad te operaste?». Y ella me confirmó que, efectivamente, había recurrido a la cirugía estética porque le desagradaban sus senos.

Es un poco más difícil ver bien ciertos detalles. Sobre todo lo es más en el tono muscular de la mujer que del hombre, a causa del sostén, las hombreras para delinear los hombros y los glúteos, y demás accesorios que contribuyen a la confusión. De cualquier modo, quien se mira al espejo no puede mentirse. Por consiguiente, se recomienda confiar en la intuición y percatarse del primer sentimiento que surge al mirar a otra persona.

Conozco a hombres que han practicado la halterofilia después de su juventud y, sin embargo, pese a sus llamativos y grandes músculos, es posible percibir en ellos falta de tono muscular. Esta es la causa por la cual el cuerpo de los hombres, cuando dejan de practicar sus ejercicios físicos, es nuevamente muy flácido. Claro está que esto solo sucede en los hombres dependientes. Ocultar la herida con medios físicos no la hará desaparecer. Vuelvo al ejemplo que proporcioné en el primer capítulo, cuando me refería a la herida física en la mano. Aun cuando la persona oculte la mano con una venda, o trate de ignorarla, la herida continuará sin sanar.

De los cinco tipos, el dependiente es el más propenso a convertirse en víctima. Hay grandes posibilidades de que uno de sus padres, o incluso ambos, sean también víctimas. Víctima es la persona que crea problemas de todo tipo en su vida, pero en especial problemas de salud para llamar la atención. Esto responde a las necesidades del dependiente, quien cree que nunca tiene suficiente atención. Cuando parece desear llamar la atención por diversos medios, lo que está intentando en realidad es sentirse lo suficientemente importante para recibir apoyo. Considera que, si no logra llamar la atención de otra persona, no podrá contar con ella. Cabe señalar que este fenómeno ocurre en los dependientes cuando aún son jóvenes. El niño dependiente, por su parte, tiene necesidad de sentir que, si da un mal paso, podrá contar con alguien para que lo levante.

El dependiente es una persona que dramatiza mucho: el más mínimo incidente adquiere proporciones gigantescas. Por ejemplo, si su pareja no llama para avisarle que llegará tarde, piensa lo peor y no comprende por qué lo hace sufrir tanto al no llamar. Al ver a una persona que se comporta como víctima, uno se preguntaría cómo se las arregla para ocasionarse tantos problemas. Sin embargo, el dependiente no considera que lo que vive sean problemas, ya que estas situaciones le aportan el beneficio de tener atención, lo que le evita sentirse abandonado. Ser abandonado, para él, es más doloroso que vivir los múltiples problemas que atrae hacia sí mismo. Solo otro dependiente puede comprenderlo. Mientras más víctima sea, más importante será su herida de abandono.

He podido comprobar también que con frecuencia la víctima gusta de desempeñar el papel de salvador. Por ejemplo, el dependiente cumple el papel de padre ante sus hermanos, o intenta salvar de determinada dificultad a quien ama. Estos son medios sutiles para recibir atención. Cuando el dependiente hace muchas cosas por otra persona, su objetivo es que lo halaguen, pues esto último lo hace sentirse importante. Pero esta actitud suele provocarle malestares en la espalda, ya que carga sobre sí responsabilidades que no le corresponden.

El dependiente a menudo sufre altibajos. Durante algún tiempo se siente feliz y todo marcha bien, pero de pronto se siente malhumorado y triste.

Incluso suele preguntarse por qué se siente así si no hay motivo aparente para ello. Si lo investigara bien, podría descubrir que es por temor a la soledad.

La ayuda que más necesita el dependiente es el apoyo de los otros. Aun cuando tenga o no dificultad para tomar decisiones por sí mismo, antes de decidirse, por lo general el dependiente pide la opinión o la aprobación de los demás, ya que necesita sentirse apoyado y respaldado en sus decisiones. Esta es la razón por la cual parece que a este tipo de persona le es difícil tomar decisiones, cuando en realidad lo que sucede es que únicamente no se decide o duda de sus decisiones cuando no siente el apoyo de alguien más. Sus peticiones a los demás están en función de lo que otros puedan hacer para ayudarle. En cualquier caso, no se trata tanto de obtener la ayuda física que pretende, sino, sobre todo, de sentirse apoyado por alguien en cuanto a lo que hace o desea hacer. Cuando recibe apoyo, se siente ayudado y amado.

Aun cuando tenga necesidad de apoyo es interesante observar que el dependiente utiliza con frecuencia la expresión «Ya no soporto más», lo cual indica hasta qué punto hacemos algo a los demás sin darnos cuenta de lo que nos reprochamos, o de lo que tememos que los otros nos hagan.

El dependiente puede parecer perezoso, pero la realidad es que no le agrada realizar actividades o trabajos físicos solo, puesto que necesita de la presencia de alguien más para sentirse apoyado. Cuando hace algo por los demás, es con la intención de recibir afecto a cambio. Cuando recibe el afecto deseado al emprender una actividad agradable con alguien más, el dependiente desea que dure. Y cuando la actividad termina, dirá: «Qué lástima que haya concluido». Percibe el final de cualquier cosa agradable como un abandono.

La persona dependiente que actúa como víctima tiende a tener una voz infantil y a hacer muchas preguntas, sobre todo en el caso de las mujeres. Esto se observa cuando pide ayuda, siempre con dificultad a aceptar una negativa y con la tendencia a insistir. Mientras más sufre cuando se le dice «no», más se dispondrá a utilizar cualquier medio para obtener lo que desea, como la manipulación, el enfurruñamiento, el chantaje, etcétera.

En consecuencia, el dependiente por lo general solicita consejos, porque no se cree capaz de hacer las cosas por sí mismo, aunque no necesariamente escucha lo que se le dice. A la larga hará lo que él mismo desea, porque en realidad no está buscando ayuda, sino apoyo. Cuando camina con otras personas, las deja pasar frente a él porque prefiere que los demás lo guíen. Piensa que, si se las arregla demasiado bien por sí mismo, nadie se ocupará de él en el futuro y que se producirá el aislamiento del cual desea huir.

La soledad es, efectivamente, el temor más grande del dependiente, ya que está convencido de no poder soportarla. Por ese motivo se acoge en los demás y hace todo por llamar la atención. Está siempre alerta para realizar numerosas piruetas y ser amado; en una palabra, para que no se le abandone. Está dispuesto a tolerar situaciones muy difíciles en lugar de ponerles fin. Su temor es: «*¿Qué* voy a hacer solo? *¿Qué* será de mí? *¿Qué* me sucederá?». Con frecuencia vive en conflicto consigo mismo, pues por una parte exige mucha atención y, por la otra, teme estar exigiendo demasiado y que eso acabe por molestar a los otros, quienes entonces podrían abandonarle. Creo que, aun cuando no lo admita, el dependiente ama el sufrimiento por tolerar ciertas situaciones. Tomemos como ejemplo a la mujer que vive con un alcohólico o que es víctima de abuso conyugal. Su sufrimiento será más grande si abandona a su pareja que si tolera lo que vive. De hecho, vive ante todo de la esperanza, una esperanza emotiva. No puede admitir su herida, ya que al hacerlo correría el riesgo de revivir el sufrimiento que la propia herida representa.

La persona dependiente tiene una enorme capacidad para no ver el problema que vive en pareja. Prefiere creer que todo marcha bien porque tiene miedo a ser abandonada. Cuando el otro le anuncia que desea marcharse sufre enormemente, porque como no ha sido capaz de ver los problemas, no lo esperaba. Si este es tu caso y estás aferrado a una persona y haces todo lo posible para no ser abandonado, debes brindarte tu propio apoyo. Busca una imagen mental, imagina cualquier cosa que te dé soporte. No te acobardes, sobre todo cuando vivas momentos de desesperación no pienses que ya no puedes obtener ayuda del exterior.

Quizá creas que no podrás salir adelante solo, pero para todo problema existe también un remedio. Al apoyarte a ti mismo, vendrá la luz y encontrarás esa solución.

El dependiente tiene dificultades con la palabra *dejar* porque para él significa *abandonar*. Por ejemplo, si una persona le dice: «Debo dejarte; debo marcharme», se sentirá agobiado de dolor. El simple hecho de escuchar la palabra *dejar*, aun en el teléfono, evoca emociones en él. Para no sentirse abandonado, valdría la pena que ese otro le explicara la razón por la cual se marcha, sin utilizar la palabra *dejar*.

Cuando el dependiente se siente abandonado, considera que no es lo suficientemente importante para atraer la atención de otro. He observado con frecuencia que, al estar en compañía de una persona dependiente, si me atrevo a mirar mi reloj de pulso para saber la hora (algo que suelo hacer debido a que mi horario está lleno) su rostro cambia. Puedo percibir hasta qué punto le molesta mi gesto. Cree, sin lugar a dudas, que lo que debo hacer es más importante que él.

Para este tipo de persona también es difícil salir de algún lugar o dejar una situación. Aun cuando lo haga para dirigirse a otro sitio igual o más agradable, le entristece la idea de partir. Pongamos por ejemplo a alguien que va de viaje durante algunas semanas. Le será difícil dejar a los suyos, su trabajo y su casa. Una vez fuera, cuando llegue el momento de regresar a su hogar, le será nuevamente difícil dejar el lugar al que ha viajado y a las personas a las que ha conocido.

La tristeza es la emoción más intensa que experimenta el dependiente. Constantemente siente esta tristeza en lo más profundo de su ser, sin que pueda comprender o explicar de dónde proviene. Para no sentirla, busca la presencia de otros. Sin embargo, es capaz también de irse al extremo opuesto; es decir, de alejarse o apartarse de la persona o la circunstancia que le causa esa tristeza o ese sentimiento de soledad. No se percata de que, cada vez que lo hace, abandona su entorno. En momentos de crisis, puede incluso llegar a pensar en el suicidio. Por lo general solo habla de ello y amenaza a los otros de que lo hará, sin consumarlo, ya que todo lo que busca es apoyo. Si intenta suicidarse, fracasará. Si después de muchas

tentativas nadie le brinda apoyo, es posible que de verdad acabe suicidándose.

El dependiente teme también a toda forma de autoridad. Se imagina que alguien que utiliza una voz autoritaria o que adopta una actitud autoritaria jamás podría ocuparse de él. Le parece una persona indiferente y fría. Por este motivo es cálido con los demás, incluso llega al punto de forzar esta actitud. Cree que, al ser así, los demás serán con él afectuosos, atentos, cálidos y no autoritarios.

El dependiente suele utilizar las palabras *ausente* o *solo*. Por ejemplo, al hablar de su infancia, dirá que con frecuencia se le dejaba solo y que su madre o su padre estaban ausentes. Tal vez reconozca que sufre de aislamiento cuando experimenta angustia intensa ante la idea de estar solo. Cree realmente que todo sería mejor si tuviera a alguien a su lado. Una persona puede sentirse muy bien sola, sin sufrir por ello. El grado de ansiedad que vive al estar solo determina la magnitud del sufrimiento. Sentirse solo crea en la persona que lo sufre un sentimiento de urgencia, ya que teme que lo que le falta es inaccesible para él o que no está disponible en el momento que lo desea. Lo que se oculta tras la sensación de aislamiento de quien lo sufre es que inconscientemente se cierra a ese algo o a ese alguien que tanto desea tener junto a él. No se abre para recibir o para aceptar esa situación o persona por temor a no poder enfrentarla. Asimismo, teme a las emociones que le producirá la atención que recibirá de la otra persona. Es fácil observar este comportamiento entre los numerosos ejemplos de aquellos que sabotean su propia felicidad. Tan pronto se intensifica una relación, se las arreglan para ponerle fin.

La persona dependiente llora con facilidad, sobre todo cuando habla de sus problemas o de sus adversidades. En su llanto puede percibirse que acusa a los demás de haberla ignorado cuando vivía en medio de sus problemas o enfermedades. Acusa incluso a DIOS de haberla abandonado. Cree que tiene un buen motivo para sentirse así, pero no se percata de que ella misma es la que ha hecho a un lado a los demás. Una vez más, su juego le hace una mala pasada, al igual que a todos nosotros.

El dependiente necesita la atención y la presencia de otros, pero no es capaz de ver el número de ocasiones en que él no hizo por los demás lo que le pedían que hiciera. Por ejemplo, le gustaría sentarse solo a leer un libro, pero no admite que su pareja lo haga. Gusta de salir solo a algunos lugares que elige, pero se sentirá abandonado y creerá que lo hacen a un lado si su pareja hace lo mismo, y entonces se dirá: «Claro, no soy lo suficientemente importante como para que él (o ella) quiera ir conmigo». A la persona dependiente también le es difícil no ser invitada a una reunión o a un encuentro cualquiera, pese a que, lógicamente, no habría ido. Experimenta entonces una gran tristeza, así como un sentimiento de abandono y de ser poco importante.

El dependiente tiene la costumbre de afianzarse físicamente a la persona amada. Durante la infancia, la niña se afianza a su padre y el niño a su madre. En la pareja, el dependiente se apoya en el otro, o le toma la mano o lo toca con frecuencia. Cuando está de pie, busca apoyarse contra un muro, una puerta o cualquier otra cosa. Incluso sentado le es difícil estar erguido y se apoya en el brazo del sofá o se amontona en la silla. En cualquier caso, se le dificulta mantenerse recto y su espalda tiende a encorvarse hacia adelante.

Cuando veas a alguien que busca llamar poderosamente la atención en una reunión, observa su cuerpo y verás que en su interior hay un dependiente. Por mi parte, he observado en mis talleres que siempre hay personas que aprovechan las pausas y los instantes previos y posteriores a la sesión para hacerme una o varias preguntas en privado. En todas las ocasiones he comprobado que estas personas portan la máscara del dependiente. La mayor parte del tiempo les pido que hagan sus preguntas durante el taller, porque son buenas preguntas y porque es posible que las respuestas interesen también a los demás participantes. Cuando comienza de nuevo la sesión, con frecuencia se rehúsan a hacer preguntas, pues lo que les interesa es la atención que se les pueda dar en privado. Entonces suelo aconsejarles una terapia privada para proporcionarles toda la atención que desean. Sin embargo, esta solución tiene sus limitaciones, ya que se corre el riesgo de alimentar la herida, más que sanarla.

Otra manera de atraer la atención es ocupando un puesto público, en el cual tendrán acceso a un auditorio grande. Muchos cantantes, comediantes, actores o gente del medio artístico que trabajan a la vista de un público numeroso son seres dependientes. Así se sienten bien, sin importar el papel de estrella que desempeñen.

En las consultas privadas, el dependiente es el tipo más apto para pasar por el proceso de transferencia con su terapeuta. De hecho, busca en el terapeuta el apoyo no recibido de su progenitor o de su pareja. Una amiga psicóloga me contó que un día un paciente le hizo una escena de celos, cuando le anunció que un colega suyo la remplazaría durante las dos semanas de vacaciones que tomaría con su esposo. Mi amiga percibió entonces que su paciente estaba viviendo una transferencia. Después de comprobarlo, llegó a la conclusión de que se trataba de un dependiente. Aprovecho para advertir a todos los que trabajan brindando este tipo de ayuda que, cuando su paciente sufre abandono, estén particularmente atentos al riesgo de transferencia.

La persona dependiente se fusiona fácilmente con los demás y eso hace que se sienta responsable de la desdicha y la felicidad de los otros, como si creyera que los demás, a su vez, son responsables de su felicidad o de su desdicha. La persona «fusional», que también se conoce como «psíquica», siente las emociones de los otros y se deja invadir fácilmente por ellas. Este deseo de fusión trae consigo muchos temores, e incluso puede llegar a producirle agorafobia. La siguiente es la definición de agorafobia que aparece en mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*:

«Esta fobia es un temor enfermizo hacia los espacios libres y a los lugares públicos, y es, entre las fobias, la más difundida. Las mujeres son dos veces más sensibles a ella que los hombres. Muchos hombres ocultan su agorafobia en el alcohol. Prefieren transformarse en alcohólicos, antes que confesar que tienen un gran temor incontrolable. El agorafóbico suele quejarse de vivir en la ansiedad y sobre todo en la angustia, al punto de sentir pánico. En el agorafóbico, una situación angustiante entraña reacciones fisiológicas (palpitaciones cardiacas, desmayos, tensión o debilidad muscular, transpiración, dificultades respiratorias, náuseas,

incontinencia, etcétera) que pueden conducir al pánico, así como reacciones cognitivas (sentimientos de extrañeza, temor a perder el control, a enloquecer, a ser humillado públicamente, a desmayarse o a morir, etcétera), y reacciones conductuales (huir de situaciones que provocan ansiedad, así como de cualquier sitio que le parezca alejado del lugar o de la persona que le dan seguridad). La mayoría de los agorafóbicos sufre hipoglucemia.

»El temor y las sensaciones que siente el agorafóbico son excesivamente intensas, incluso al punto que lucha por evitar enfrentar situaciones de las que no puede huir. Por ello debe encontrar a alguien cercano que se transformará en la persona que le brinde seguridad y compañía, y un lugar que le proporcione a la vez tranquilidad y refugio. Incluso hay agorafóbicos que acaban por no sentir nada. Siempre encuentran un buen motivo para ello. De hecho, las catástrofes anticipadas nunca se producen. La mayoría de ellos fueron muy dependientes de su madre cuando eran pequeños y se sentían responsables de su felicidad o de ayudarla en su papel de madre. La agorafobia puede sanar emocionalmente cuando se soluciona la situación que se ha vivido con la madre.

»Los dos grandes temores del agorafóbico son: morir y enloquecer. Después de haber encontrado agorafóbicos en casi todos los talleres que he dirigido desde hace varios años, he podido ver una síntesis interesante en relación con este padecimiento, que ha ayudado a muchos de ellos. Los temores provienen de la infancia y fueron vividos en el aislamiento. Un ámbito propicio para el desarrollo de la agorafobia es aquel en el que ha habido muertes en la familia o locura en los seres conocidos. También es posible que el agorafóbico haya estado próximo a la muerte cuando era pequeño o que en el seno familiar se le haya transmitido el temor a la locura o a la muerte.

»El temor de morir se experimenta en todos los espacios del agorafóbico, aun cuando él no se percate realmente de ello. No se cree capaz de enfrentar cambios en ningún aspecto, ya que esto último le representaría una muerte simbólica. Por ello, cualquier alteración le provoca grandes momentos de angustia, lo que a la vez acentúa su grado de agorafobia.

Estos cambios pueden ser la transición de la infancia a la adolescencia, de la adolescencia a la edad adulta, de la soltería al matrimonio, la mudanza a otro domicilio, un nuevo empleo, subir de peso, un accidente, una separación, la muerte o el nacimiento, etcétera.

»Estas angustias quizás estén inconscientes y contenidas, y se mantengan así durante varios años. Pero cierto día, cuando el agorafóbico ha llegado a su límite mental y emocional, ya no puede contenerse más y sus temores se vuelven conscientes y evidentes.

»El agorafóbico tiene también una imaginación desbordante y fuera de control. Fantasea con situaciones que trascienden la realidad y se cree incapaz de afrontar cualquier cambio. Este exceso de actividad mental le hace temer a la locura. No se atreve a hablar de ello con los demás, por miedo a parecerles loco. Es urgente hacerle saber que lo suyo no es locura, sino una sensibilidad excesiva sin sanar.

»Si tú respondes a los criterios mencionados, debes saber que lo que vives no es locura y que no morirás por ello. Simplemente, en la infancia te abriste demasiado a las emociones de otros, creyendo que eras responsable de su felicidad o su desdicha. Por consiguiente, te volviste muy psíquico para poder estar al acecho y prevenir la desdicha de los demás. Por eso, cuando estás en un lugar público, captas las emociones y los temores del resto de la concurrencia. Lo más importante es que aprendas lo que significa la verdadera noción de responsabilidad. El concepto de responsabilidad que has tenido hasta ahora no te beneficia. El verdadero significado del término forma parte de la enseñanza que contiene el libro *Escucha a tu cuerpo*».

He podido comprobar hasta ahora que en la mayoría de los agorafóbicos que he conocido existe el carácter dependiente. Si buscamos en el diccionario la definición de agorafobia, encontraremos que en ella se menciona el temor a la muerte y a la locura. Cuando alguien muere, el dependiente vive un sentimiento de abandono. Cada vez le es más difícil aceptar la muerte de quien sea, ya que cada deceso le despierta la herida de abandono y contribuye a acentuar su grado de agorafobia. He podido comprobar, asimismo, que las personas en quienes predomina la herida de

abandono también temen a la muerte, mientras que aquellas cuya herida predominante es la traición temen con mayor frecuencia a la locura. En el capítulo 5 describo ampliamente la herida de traición.

La madre dependiente del ser «fusional» depende mucho del amor de su hijo y hace lo posible para que este crea que ella piensa mucho en él. El amor de los demás, sobre todo de los seres más cercanos, brinda apoyo a los dependientes y los ayuda a mantenerse en pie. Las personas dependientes con frecuencia me dicen: «No puedo soportar que no me amen, o a la persona que no lo hace. Hago todo lo posible por solucionar la situación». Cuando el dependiente dice: «Es importante que me llames para que te cuente las novedades», en realidad quiere decir: «Cuando me llamas, me siento importante». Tiene necesidad, a cualquier precio, de que los demás lo hagan sentir importante y de que lo tomen en cuenta, ya que esto es algo que no puede hacer solo.

Cuando el dependiente es capaz de detectar los problemas causados por su propia dependencia, experimenta en ese momento el deseo de ser independiente. Creerse independiente es una reacción muy común en las personas dependientes, quienes gustan de decir a los demás hasta qué grado son independientes. Sin embargo, esto no hace más que acentuar y ocultar la herida de abandono, que no ha sanado.

Por ejemplo, la persona dependiente, sea varón o mujer, quizá no desee tener hijos, so pretexto de querer mantener su independencia. En el hombre dependiente, la presencia de un niño en la familia suele ocultar el temor a no recibir toda la atención de su pareja, mientras que la mujer dependiente temerá a su vez sentirse agobiada por las obligaciones que implica tener un hijo. Por otra parte, si ella desea tener hijos, los preferirá cuando son pequeños, cuando dependen más de ella, ya que así se sentirá más importante. El dependiente busca, más que la independencia, la autonomía. En el siguiente capítulo explicaré esta diferencia.

En el plano sexual, el dependiente muestra el mismo comportamiento; es decir, suele utilizar el sexo para afianzarse a otra persona. Esto se observa sobre todo en el caso de las mujeres. Cuando la persona dependiente se siente deseada por alguien, se cree más importante. De los cinco tipos, yo

diría que la persona que teme ser abandonada es la que más gusta del sexo. Por lo general lo desea más que su pareja, y no es raro advertir que quienes se quejan de no tener suficiente sexo son quienes sufren la herida de abandono y portan la máscara del dependiente.

Si la mujer dependiente no quiere hacer el amor, no se lo dirá a su pareja y preferirá simular que lo desea, ya que querrá evitar una ocasión de sentirse no deseada. He conocido a mujeres que incluso aceptaron participar en un trío, aun sabiendo que el marido le haría el amor a otra mujer en la habitación contigua. Por su parte, el hombre dependiente simulará ignorar que su esposa tiene un amante. Estas personas eligen tolerar este tipo de situación con tal de no ser abandonados. Por supuesto que no es lo que prefieren, pero están dispuestos a todo con tal de no perder a su pareja. En el plano de la alimentación, el dependiente puede comer mucho sin subir de peso. Como su actitud interior general radica en nunca estar satisfecho, este es también el mensaje que su cuerpo recibe cuando come y su cuerpo reacciona al no subir de peso. Cuando una persona come, no importa qué tan poco, pero cree que ha comido demasiado, su cuerpo recibe el mensaje y reacciona como si en realidad fuera demasiado. Esta persona aumenta entonces de peso.

En el capítulo anterior mencioné que en el huidizo existe la tendencia a la anorexia. En el caso del dependiente, la tendencia es a ser bulímico. Mis observaciones me han llevado a concluir que, cuando el hombre dependiente es bulímico, se debe a que intenta nutrir a su madre; al vomitar manifiesta a qué grado le hace falta. Cuando la bulimia se presenta en la mujer dependiente, es más bien el padre quien hace falta. Cuando estas personas no han encontrado un sustituto para el progenitor ausente, transfieren la falta a los alimentos. La palabra *devorar* es común en su lenguaje. Por ejemplo, suelen decir: «Mi hijo devora toda mi energía» o «Mi trabajo devora todo mi tiempo».

El dependiente prefiere los alimentos blandos a los duros. Por lo general gusta mucho del pan, que es el símbolo de la tierra nutricia. Come lentamente para prolongar el placer y la atención, sobre todo si está en compañía de otras personas. De hecho, las personas dependientes no

gustan de comer solas, y menos aún fuera de casa. Como además tienen dificultades con la palabra *dejar*, no les gusta dejar comida en su plato. Y todo esto lo hacen de manera inconsciente.

En lo que se refiere a las enfermedades, el dependiente se distingue por haber sido un niño enfermizo, débil o endeble. Las siguientes son las diversas enfermedades que suelen padecer las personas que sufren la herida de abandono.

- Asma, una enfermedad que se manifiesta en exhalaciones difíciles y forzadas. En el plano metafísico, esta enfermedad indica que la persona que la padece acepta más de lo que debería y no rechaza lo que le pesa, sino con muchas dificultades.
- Los problemas de bronquios también son comunes, ya que estos guardan una relación metafísica con la familia. Cuando el dependiente sufre un problema bronquial, indica que tiene la impresión de no recibir lo suficiente de su familia, de la cual depende en gran medida. Le interesa creer que tiene un lugar en ella, aun cuando para poder creerlo tenga que hacer piruetas.
- A causa de su aspecto psíquico «fusional», el dependiente atrae problemas de páncreas (hipoglucemia y diabetes), así como trastornos de las glándulas suprarrenales. Todo su sistema digestivo es frágil porque cree que no se alimenta adecuadamente, aun cuando esta insuficiencia no guarda relación alguna con el plano físico. La carencia se sitúa en el nivel afectivo, pero, dado que su psiquismo se ve reflejado en su cuerpo físico, este último recibe el mensaje de la insuficiencia.
- La miopía es también muy usual en los dependientes, pues representa la dificultad de ver más lejos, en relación con el temor al futuro y, sobre todo, el miedo a enfrentar el porvenir solo.
- El dependiente que alimenta demasiado su aspecto de víctima puede llegar a sufrir histeria. Se dice en psicología que la persona histérica es semejante al niño que llora cuando se le abandona y se le priva de la

leche que lo alimenta. Este es el motivo por el cual el dependiente muestra sus emociones de forma escandalosa.

- Son muchos los dependientes que acaban por sufrir depresión, cuando su herida los lastima mucho y se sienten incapaces de saberse amados como desearían. La dependencia también es una forma de obtener atención.
- La persona dependiente sufre migrañas porque se impide ser ella misma y bloquea su «yo soy». Hace demasiadas maniobras para ser lo que los demás quieren que ella sea y vive a la sombra de las personas que ama.
- Antes mencioné que el dependiente padece, con mayor frecuencia que otros, enfermedades raras que exigen atención particular o algunas supuestamente incurables. Recuerda que cuando el médico llama incurable a una enfermedad, nos anuncia que la ciencia en realidad aún no encuentra una cura para ella.

Los males y las enfermedades descritas pueden manifestarse también en personas con otros tipos de heridas, pero parecen ser mucho más usuales en quienes sufren abandono.

Si te identificas con la herida de abandono, te recuerdo que la desencadenó tu progenitor del sexo opuesto y que continuará apareciendo con cualquier otra persona del sexo opuesto a la que te enfrentes. Por consiguiente, es del todo normal y humano guardar resentimiento hacia este progenitor o hacia estas personas. Repito aquí lo que he escrito en la mayor parte de mis libros:

MIENTRAS SIGAMOS TENIENDO RESENTIMIENTO HACIA UN PROGENITOR (AUN CUANDO SEA INCONSCIENTEMENTE), NUESTRAS RELACIONES CON TODAS LAS DEMÁS PERSONAS DEL MISMO SEXO QUE ESE PROGENITOR SERÁN DIFÍCILES.

Te sugiero además que trates de comprobarlo y descubrirás que ese progenitor padeció la misma herida con su propio progenitor del sexo opuesto; es decir, el progenitor que tenía el mismo sexo que tú. Las mismas heridas se repiten de una a otra generación (lo cual explica también el fenómeno de la herencia) y así sucederá mientras no cese la rueda del karma y con ello se aviven nuestras relaciones en el amor verdadero.

Recuerda que la causa principal de cualquier herida proviene de la incapacidad de la persona para perdonar lo que se ha hecho a sí misma, o lo que les ha hecho a los demás. Le es difícil perdonarse, ya que por lo general ella misma no desea que se le reproche. Por otra parte, la herida de abandono es importante porque significa también que te has abandonado a ti mismo (es decir, que has preferido no intervenir) o que abandonas a los demás, a las situaciones o a los proyectos. *Reprochamos a otros todo lo que nos hacemos a nosotros mismos, así como lo que no deseamos ver*. Esta es la razón por la que atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que les hacemos a los demás, o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra manera para tomar conciencia de que nos rechazamos o de que rechazamos a otros. En efecto, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando deseamos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener conductas que reprochamos a otros, pero no deseamos que ellos descubran que actuamos igual.

Por consiguiente, es importante arreglar las cosas con nuestros padres, porque solo así dejaremos de reproducir el mismo tipo de situación. Incluso los especialistas en medicina y psicología han comprobado y admitido la perpetuación, de generación en generación, de algunos comportamientos o enfermedades destructivas. Han reconocido, por ejemplo, que existen familias de diabéticos, cardiacos, cancerosos, asmáticos, así como familias de violentos, incestuosos, alcohólicos, etcétera.

Si reconoces en ti las características del dependiente, aun cuando creas no haber carecido de atención por parte de tu progenitor del sexo opuesto,

y sientas, por el contrario, haber recibido mucha, quizá esto fue lo que sucedió: la atención que recibiste tal vez no correspondía a la que hubieras querido. Tal vez hasta pudiste sentirte abrumado.

Al respecto, cito el ejemplo de mi hijo mayor, en quien se encuentra presente la herida de abandono en su cuerpo adulto. De mis tres hijos, él fue quien recibió más atención de mi parte cuando era pequeño, porque yo no trabajaba fuera y permanecía en casa. Sin embargo, era demasiado rígida y severa en situaciones que, según él, no justificaban esta actitud. No me alejaba de él y vigilaba todo lo que hacía porque deseaba hacer de mi hijo un humano perfecto, de acuerdo con mis nociones de perfección. Ahora comprendo que aquel no era de ninguna manera el tipo de atención que él deseaba. Por consiguiente, experimentó la herida de abandono y a mí me parecía normal que me tuviera resentimiento cuando era joven. Ahora me percato de que esta experiencia formaba parte de su plan de vida y sé también que habríamos de comprender la situación juntos. Él tenía necesidad de una madre como yo para realizar su proceso de perdón en relación con el abandono y tenía necesidad de un hijo como él para ayudarme a completar situaciones con mi padre. Hablaré de esto en el capítulo de la traición. Las leyes espirituales explican que, mientras el humano no viva una experiencia en el amor, deberá regresar a la Tierra para revivirla. Regresamos con las mismas almas, pero a desempeñar papeles diferentes para brindarnos la oportunidad de solucionar lo que no hemos arreglado en vidas anteriores.

NO OLVIDES QUE LAS CARACTERÍSTICAS Y LOS COMPORTAMIENTOS DESCRITOS EN ESTE CAPÍTULO SOLO SE PRESENTAN CUANDO LA PERSONA QUE SUFRE ABANDONO DECIDE PONERSE SU MÁSCARA DE DEPENDIENTE, CREYENDO QUE DE ESTA FORMA EVITARÁ SUFRIRLO. ESTA MÁSCARA PUEDE LLEVARSE OCASIONAL O FRECUENTEMENTE, SEGÚN LA GRAVEDAD DE LA HERIDA Y LA INTENSIDAD DEL DOLOR.

Los comportamientos propios del dependiente son dictados por el temor a revivir la herida de abandono. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunas de estas conductas y no en todo lo que he escrito. Es casi imposible que una persona se reconozca en todos los comportamientos mencionados. Cada una de las heridas tiene comportamientos y actitudes interiores propias. Las formas de pensar, de sentir, de hablar y de actuar correspondientes a cada herida indican, por consiguiente, una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Este es el motivo por el cual es tan útil percatarse de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible ser el amo de tu vida, en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de abandono. Si te ves en la descripción de la máscara del dependiente, aquí encontrarás la información necesaria para sanar esta herida y volver la mirada hacia ti mismo, sin creer que la vida está llena de abandono. Si no te has reconocido en esta herida, te sugiero que te asegures con quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo, antes de desechar esta posibilidad. Mencioné que es posible tener solo una pequeña herida de abandono. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características mencionadas. Recuerda que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo con facilidad.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Mejor utiliza lo que estás aprendiendo en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor los comportamientos con los cuales reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el texto si demuestran interés en ello, en lugar de que trates de explicarles con tus palabras el contenido de este.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE ABANDONO

Surgimiento de la herida: Entre el primero y el tercer año, con el progenitor del sexo opuesto. Carencia de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.

Máscara: Dependiente.

Cuerpo: Largo, delgado, sin tono muscular, jorobado, piernas débiles, espalda encorvada, brazos de apariencia demasiada larga y pegados al cuerpo, partes del cuerpo caídas o flácidas.

Ojos: Grandes, tristes, con mirada que atrae.

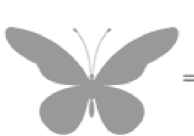
Vocabulario: «Ausente», «solo», «no soporto», «devoro», «no me sueltan».

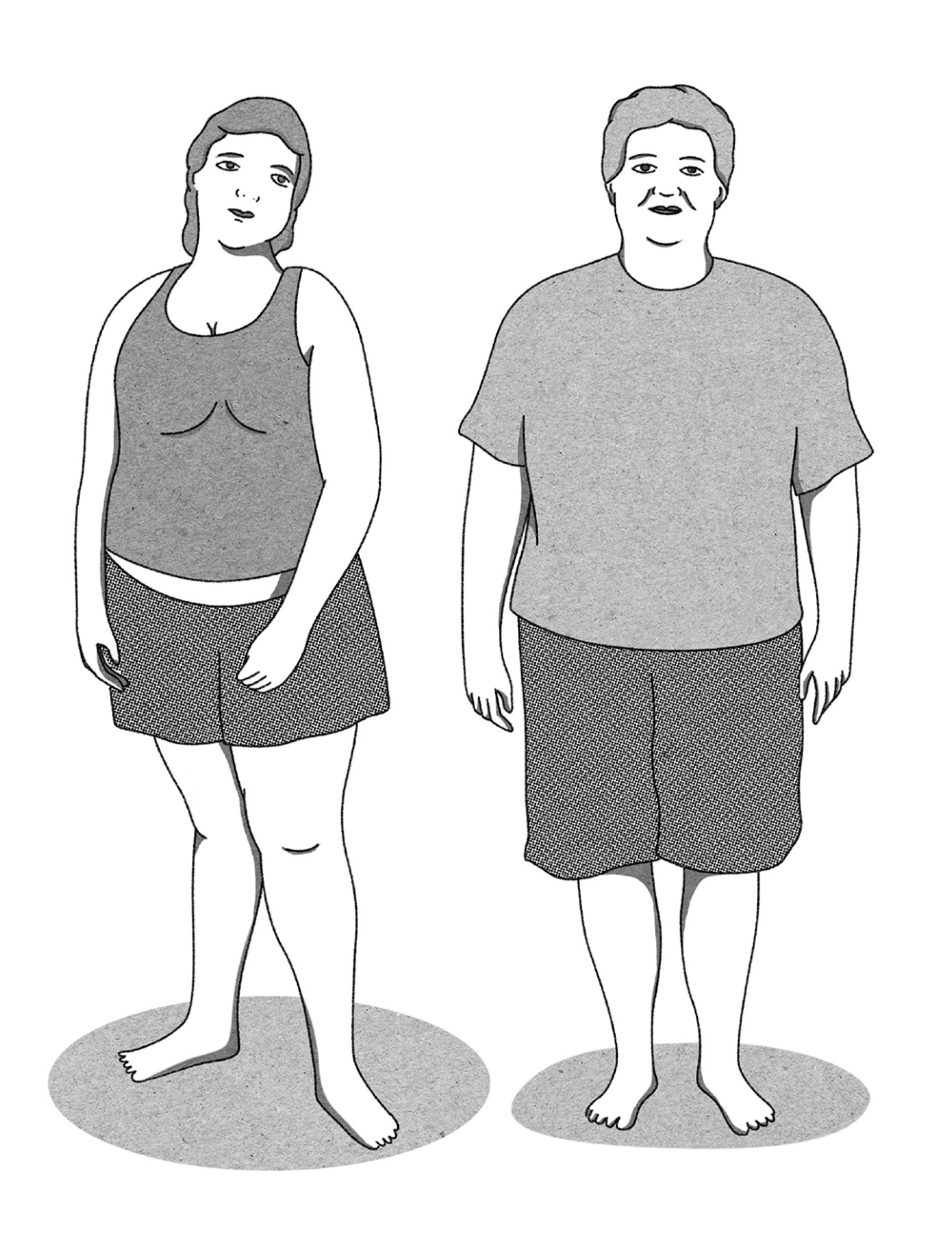
Carácter: Víctima. «Fusional». Necesidad de presencia, atención, soporte y, sobre todo, apoyo. Dificultad para hacer o decidir cualquier cosa por sí mismo. Solicita consejos, sin seguirlos necesariamente. Voz infantil. Dificultad para aceptar una negativa. Tristeza. Llora con facilidad. Causa lástima. Un día está alegre, el otro triste. Se retrae físicamente de los demás. Psíquico. Gusta de tener espectadores. Busca la independencia. Gusta del sexo.

Temor más grande: La soledad.

Alimentación: Buen apetito, bulímico, gusta de alimentos blandos, come con lentitud.

Enfermedades posibles: Lumbares, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, glándulas suprarrenales, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras que atraen la atención, enfermedades incurables.





Aspecto físico del masoquista
(Herida de humillación)

CAPÍTULO 4

La humillación

Veamos juntos qué significa la palabra *humillación*. Es la acción de sentirse rebajado, de rebajarse o de rebajar a alguien más, de manera descarada. Los sinónimos de esta palabra son: *sumisión*, *vergüenza*, *mortificación*, *vejación*, *degradación*. Esta herida comienza a manifestarse o a surgir entre el primero y el tercer año. Hablo de surgimiento porque te recuerdo que mi teoría se basa en el hecho de que, al nacer, hemos decidido cuál de las heridas deseamos curar, aun cuando no tengamos conciencia de ello.

El alma que llega para sanar esta herida será atraída por un progenitor, o ambos, que la humillarán. Esta herida aparece ligada sobre todo al mundo físico, al ámbito del *tener* y el *hacer*. Surge precisamente en el momento en que se desarrollan las funciones del cuerpo físico, entre el primero y el tercer año de vida, edad en la cual el niño normal aprende a comer solo, a comportarse con propiedad, a ir al baño solo, a hablar, a escuchar y comprender lo que los adultos le dicen, etcétera.

La herida de humillación surge en el momento en que el niño siente que uno de sus padres se avergüenza de él, o teme que se avergüence de él cuando está sucio, cuando ha hecho un estropicio (principalmente en público o en familia), cuando está mal vestido, etcétera. Sin importar la situación que provoca que el niño se sienta rebajado, degradado, comparado, mortificado o avergonzado en el plano físico, la herida despierta y comienza a adquirir importancia. Consideremos el ejemplo del bebé que ha jugado con sus heces y las unta en su cuna o hace otro

estropicio desagradable semejante. La herida surge cuando escucha a su madre narrar al padre lo que sucedió y lo describe como «un cochino». Pese a que sea pequeño, el bebé puede percibir el desagrado que ha causado en sus padres y sentirse humillado y avergonzado.

Recuerdo un caso particular, que viví cuando estaba internada en un convento, a la edad de seis años. Pasábamos la noche en un dormitorio enorme y cuando una niña se orinaba en la cama, la religiosa la obligaba al día siguiente a pasearse por los salones de clases con la sábana sucia sobre la espalda. Al humillarla y mortificarla de esa manera, creía que la niña no volvería a mojar la cama. Todos sabemos que un castigo como el que imponía la religiosa produce el efecto contrario. Este tipo de humillación agrava la situación. Todo niño que tiene una herida de humillación que curar, que vive una experiencia de este tipo, verá que su herida se acentúa. El ámbito de la sexualidad contribuye también a que se manifieste la herida potencial de humillación.

Por ejemplo, cuando la mamá sorprende a su pequeño masturbándose y exclama: «¡Cochino! ¿No te da vergüenza?», el niño se siente mortificado, avergonzado, y más adelante enfrentará dificultades en el plano sexual. Si el niño sorprende a uno de sus padres desnudo y siente que este se molesta e intenta ocultarse, aprenderá que uno debe avergonzarse de su cuerpo.

Por consiguiente, esta herida puede experimentarse en diferentes ámbitos, según lo que suceda entre el primero y el tercer año de vida. El niño se siente rebajado si se percibe a sí mismo demasiado controlado por uno de sus progenitores o si cree que no tiene libertad para actuar o para moverse como desea en el plano físico, como sucede cuando un progenitor reprende y castiga al niño que salió a jugar al lodo con sus mejores ropas antes de que llegaran los invitados. Si los padres cuentan el incidente a los invitados frente al niño, la humillación será todavía más intensa. Este comportamiento puede hacer creer al pequeño que les desagrada a sus padres y se sentirá también humillado y avergonzado de su propia conducta. Sin embargo, es común escuchar a las personas que sufren esta herida describir todas las cosas prohibidas que hicieron cuando eran niños

o adolescentes. Es como si buscaran situaciones propicias para revivir la humillación.

A diferencia de las otras cuatro heridas que se viven con un progenitor específico, o con la persona que desempeñó el papel de ese progenitor, la herida de humillación suele experimentarse con mayor frecuencia con la madre, aunque también puede vivirse con el padre cuando es él quien ejerce el control y desempeña el papel de madre, al mostrar al niño cómo comportarse, etcétera. Es asimismo posible que la herida de humillación se vincule con la madre en el ámbito de la sexualidad y la propiedad, y con el padre en el del aprendizaje y en el de escuchar y hablar. En estos casos, entonces, será necesario solucionar la herida con ambos padres. El niño que sufre humillación se crea la máscara del masoquista. El masoquismo es el comportamiento de una persona que encuentra satisfacción, e incluso placer, al sufrir. Aun cuando lo hace inconscientemente, procura el dolor y la humillación la mayor parte de las veces. Se las ingenia para hacerse daño o para castigarse antes de que alguien más lo haga. A pesar de que mencioné que la humillación o la vergüenza que puede experimentar el masoquista se sitúa en los ámbitos del *tener* y el *hacer*, puede ser que se las ingenie para llegar a ser como los demás desearían que fuera. Sin embargo, lo que haga o no haga, o lo que tenga o no tenga, no disminuirá su herida de humillación. También mencioné que el *hacer* y el *ser* son los medios con que cuenta para compensar la herida.

A partir de ahora, cuando utilice el término masoquista, será para referirme a la persona que sufre humillación y que porta esa máscara para evitar sufrir y vivir el dolor relacionado con esa herida.

Repito lo que he dicho en los capítulos anteriores. Una persona puede vivir una experiencia de vergüenza o de humillación sin que aparezca dicha herida. Por otra parte, la persona masoquista puede vivir asimismo una experiencia de rechazo y sentirse humillada antes que rechazada. Es cierto que puede suceder también que los cinco tipos de persona de este estudio de carácter sientan vergüenza. La sienten sobre todo si se les sorprende en delito flagrante de hacer vivir a los demás lo que temen vivir ellas mismas. Sin embargo, las personas con la herida de humillación son las que parecen

sentirse más a menudo avergonzadas. Precisaré ahora la diferencia entre la vergüenza y la culpabilidad. Uno se siente culpable cuando considera que lo que ha hecho, o ha dejado de hacer, está mal. Cuando nos avergonzamos, juzgamos que no hemos actuado correctamente con respecto a lo que acabamos de hacer. La soberbia o el orgullo son lo contrario de la vergüenza. Cuando una persona no está orgullosa de sí misma, por lo general está avergonzada de ella misma, se acusa y tiende a querer ocultarse. Una persona puede sentirse culpable sin tener vergüenza, pero no puede tener vergüenza sin sentirse culpable.

Como se considera a sí misma mal educada, desalmada, sucia o que vale menos que los demás, la persona con la descripción física de la máscara del masoquista desarrolla un cuerpo grueso que también le avergüenza. Un cuerpo grueso es diferente del cuerpo musculoso. La persona puede pesar veinte kilos de más que su peso «normal» y no estar gruesa, sino parecer más bien fuerte. Sin embargo, el masoquista es grueso a causa del exceso de grasa. Su cuerpo es regordete y parece tener la misma profundidad que extensión. Podemos incluso ver esta característica cuando lo observamos desde la espalda. Por el contrario, cuando la persona es fuerte porque es musculosa, tiene un cuerpo más grande que profundo y al observarlo desde la espalda no da la impresión de ser grueso. Esta descripción es igual para las mujeres que para los hombres.

Si solo una parte del cuerpo es gruesa y regordeta, como los glúteos o los senos, significa que existe una herida de humillación menos importante. También es posible asociar a la máscara del masoquista las siguientes características: talle corto, cuello grueso y convexo, tensión en el cuello, la garganta, la mandíbula y la pelvis. El rostro suele ser redondo y los ojos abiertos e inocentes, como los de un niño. Es evidente que la persona que reúne todas estas características físicas sufre una herida más importante.

Ahora bien, esta herida parece ser la más difícil de reconocer. He trabajado personalmente con centenares de masoquistas, sobre todo con mujeres, que sufren una herida de humillación evidente y he observado que a varias de ellas les tomó casi un año admitir que sentían vergüenza y que se sentían humilladas. Si reconoces en tu cuerpo las características

físicas del masoquista, pero te es difícil ver la herida de humillación, no te sorprendas y concédete el derecho de tomarte el tiempo necesario para verla. No hacer las cosas deprisa es también una de las características del masoquista. Para él es difícil ir con la rapidez necesaria, ya que se avergüenza cuando no puede llegar con la misma velocidad que los demás, por ejemplo, al caminar. Debe aprender a otorgarse el derecho de actuar a su propio ritmo.

Por otra parte, hay muchas personas a las que es difícil reconocer la máscara del masoquista, porque son capaces de controlar adecuadamente su peso. Si tú eres de los que aumenta de peso con facilidad y te ves rollizo cuando no controlas tu alimentación, es posible que tengas la herida de humillación, pero que esta se encuentre por el momento oculta. La rigidez que te permite controlar tu peso se explica en el capítulo 6 de este libro. Como el masoquista desea mostrarse firme y no ser controlado, suele cargar mucho sobre su espalda, lo cual es además la razón por la que desarrolla una espalda ancha, para poder llevar más peso. Consideremos el ejemplo de una señora que, para agradar a su marido, aceptó que su suegra viviera con ellos. Al poco tiempo, la suegra se enfermó, por lo que su nuera se sintió obligada a atenderla. El masoquista tiene la facilidad de situarse en circunstancias en las que debe ocuparse de alguien más, para olvidarse paulatinamente de sí mismo. Sin embargo, mientras más cargue sobre su espalda, más aumentará de peso.

El masoquista parece desear hacer todo por los demás, pero en realidad lo hace para crearse limitaciones y obligaciones. Durante el tiempo que dedica a ayudar a los otros, cree que no le harán nada vergonzoso, aun cuando la mayor parte de las veces se siente humillado porque abusan de él. He escuchado a muchas mujeres masoquistas quejarse de estar hartas de ser la sirvienta. Se quejaban, pero continuaban con la misma conducta, ya que no se percataban de que ellas mismas se habían impuesto estas limitaciones. También he escuchado diversas expresiones como: «¡Después de 30 años de buen servicio, el director me echó a la calle como si fuera basura!». Este tipo de persona, que se considera servicial, no se siente reconocida en ningún momento. Más aún, es interesante notar la

humillación que entraña tal expresión. La persona no masoquista diría: «Después de 30 años de servicio, me despidieron», sin hacer referencia a la palabra *basura*.

El masoquista no se percata de que, al resolverles todo a los demás, se rebaja y se humilla, pues les hace sentir que no podrían hacer nada sin él. El masoquista se asegura también de que tanto su familia como sus amigos sepan que no podrían hacer nada sin él, e incluso lo dicen frente a él, de tal forma que se siente doblemente humillado.

Esto último sucede porque, ante el comentario, el masoquista tiene que reconocer que no necesita ocupar tanto espacio en la vida de sus prójimos. Sin embargo, no percibe que acepta cargar con tanto, porque lo suele hacer de manera sutil, debido a que su cuerpo físico ocupa mucho espacio. Engorda en función del espacio que cree que debe ocupar en su vida. Su cuerpo está ahí para reflejar esta idea. Cuando el masoquista sepa en lo más profundo de su ser que en verdad es especial e importante, no tendrá que demostrarlo más al resto de la gente. Al reconocerse, su cuerpo ya no tendrá necesidad de ocupar tanto espacio.

Parece muy controlador, pero este control es motivado principalmente por el temor a sentir vergüenza de sus prójimos, o de sí mismo. Este tipo de control es diferente del que hablaré en el capítulo sobre la herida de traición. La madre masoquista, por ejemplo, tiende a controlar la apariencia, el comportamiento y la forma en que se visten sus hijos y su pareja. Es el tipo de madre que desea que sus hijos sean bien portados desde pequeños. Si no lo logra, se avergonzará de sí misma en cuanto a su papel de madre.

Como el masoquista, sea hombre o mujer, es con frecuencia «fusional» con su madre, hace todo lo posible por no avergonzarla. Esto influye mucho en él mismo, aun cuando sea de manera inconsciente o involuntaria. El masoquista considera a su madre como un enorme peso que cargar, lo cual le proporciona otra buena razón para desarrollar una espalda muy sólida. Esta actitud continúa, incluso, después de la muerte de la madre. Aun cuando le crea un sentimiento de vergüenza, por lo general el masoquista se siente aliviado o liberado cuando su madre muere, ya que

ella representaba un serio obstáculo para su libertad. Esta actitud solo se atenúa cuando la herida de humillación se encuentra en proceso de sanar.

Existen también otros tipos de masoquistas, cuya fusión con su madre es tal que, cuando fallece, sufren una crisis grave de agorafobia. Por desgracia, estas personas suelen recibir tratamiento para la depresión. Pero como el tratamiento no se dirige a la enfermedad adecuada, la siguen padeciendo durante mucho tiempo antes de recuperarse. En mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!* explico a detalle la diferencia entre depresión y agorafobia.

Para el masoquista es difícil expresar sus verdaderas necesidades y lo que de verdad sentía desde que era pequeño, ya que no se atreve a hablar por temor a experimentar vergüenza o avergonzar a alguien más. Los padres del niño masoquista le decían con frecuencia que lo que sucedía en la familia no era de la incumbencia de extraños y que no debía hablar de ello, sino guardarse todo para sí. Las situaciones embarazosas, de las cuales los miembros de la familia se avergonzaban, debían mantenerse en secreto. No se hablaba, por ejemplo, del tío que estaba en prisión, del familiar internado en el hospital psiquiátrico, del hermano homosexual o de un suicidio en la familia, etcétera.

Un hombre me relató lo mucho que lo avergonzó haber hecho sufrir a su madre, porque cuando era pequeño robó dinero de su bolso. Para él fue inaceptable hacerle esto a una madre que ya de por sí sufría en privado por sus hijos. Nunca se lo había mencionado a nadie. Si imaginamos la cantidad de pequeños secretos de esta índole, guardados y ocultos en el seno familiar, podremos comprender por qué este hombre sufría presión en la garganta y problemas de voz.

Algunas personas me han revelado la vergüenza de haber tenido deseo de algo cuando eran pequeños y comprobar que su madre se privaba de lo esencial para complacerlos. No se atrevían a hablar de estos deseos, y menos aún con la madre. El masoquista por lo general llega al punto en que ni siquiera reconoce sus propios deseos, por el riesgo de disgustar a mamá. Necesita tanto agradarle a su madre que no está en contacto sino con los deseos de ella.

El masoquista suele ser hipersensible y lo más mínimo lo hiere. Por consiguiente, hace todo lo posible por no herir a los demás. Cuando alguien, sobre todo entre sus seres queridos, se siente desdichado, él se siente responsable; cree que seguramente dijo o hizo algo, o no dijo o no hizo algo. No se percata de que, al estar tan atento al estado de ánimo de los demás, ignora sus propias necesidades. De los cinco caracteres de personalidad, el masoquista es el que menos atención presta a sus necesidades, aun cuando sea con frecuencia consciente de lo que desea. Se crea a sí mismo un sufrimiento mayor al ignorar sus necesidades, lo que contribuye a alimentar su herida de humillación y su máscara del masoquista. Hace todo por sentirse útil, lo cual es una forma de ocultar su herida y de forzarse a pensar que no sufre humillaciones.

Asimismo, el masoquista suele ser reconocido por su capacidad de hacer reír a los demás y de reírse de sí mismo. Es muy expresivo cuando relata hechos y encuentra la forma de que parezcan graciosos. Se considera el blanco de las risas de los demás, lo cual es una manera inconsciente de humillarse y rebajarse. Nadie puede adivinar que el temor a la vergüenza tal vez se disimule tras las palabras que lo hacen reír.

La crítica más mínima hacia él lo hace sentir humillado y degradado. Es además especialista en rebajarse a sí mismo. Se considera mucho más pequeño y menos importante de lo que en realidad es. No puede concebir que los demás lo vean como una persona especial e importante. La palabra *pequeño*, o los diminutivos, están muy presentes en su vocabulario. El masoquista dice, por ejemplo: «¿Tienes un minutito para mí?» o «Mi cabecita» o «Tengo una pequeña idea» o «Un poquito». Escribe con letra pequeña, da pasitos, ama los automóviles pequeños, las casas pequeñas, las cositas, los bocadillos, etcétera. Si te reconoces en la descripción del masoquista, sin estar consciente de que utilizas estas palabras, te sugiero preguntar a quienes te rodean si podrían observarte o escucharte bien. Por lo general somos los últimos en conocernos de verdad. Cuando el masoquista utiliza la palabra *grande* o *grueso*, o aumentativos, tiende a hacerlo para rebajarse y humillarse. Cuando se ensucia (algo muy frecuente), dirá o pensará de sí mismo: «¡Qué marranote soy!». En una

ocasión estaba en una velada en compañía de una señora masoquista. Estaba bien ataviada y se había atrevido a lucir sus joyas más bellas. Halagué su forma de vestir y me respondió: «¿No crees que parezco una burguesota?».

La persona que sufre humillación tiende a culparse de todo, e incluso a cargar con la culpa de los demás. Esta es su forma de ser una buena persona. Un hombre masoquista me relató que cuando su cónyuge se sentía culpable de algo, se dejaba convencer fácilmente de que la culpa era de él. Por ejemplo, su esposa le dio una lista de cosas que comprar y olvidó anotar un artículo que adquiría cada semana. El hombre regresó del almacén sin el artículo y la esposa le dijo: «¿Por qué no se te ocurrió comprarlo? ¡Sabes bien que lo necesitamos cada semana!». Él se sintió culpable y se acusó de no haberlo pensado, sin percatarse de que ella lo acusaba porque se sentía culpable de no haberlo anotado en la lista. Incluso si ella hubiera dicho: «Olvidé anotarlo en la lista», él se habría reprochado de por haberlo pensado.

El siguiente es otro ejemplo de una mujer con la misma actitud. Su marido conducía el auto y charlaban. Al mirarla, esperando su respuesta, él hizo una maniobra errada y la acusó de distraerlo. Cuando estas situaciones se producían, ella creía que debía disculparse. Al observar si lo que él decía era cierto y si ella actuaba así a propósito, se dio cuenta de que no era así, pero como él la acusaba invariablemente, ella tendía a sentirse culpable.

Estos ejemplos ilustran con claridad el hábito que tiene el masoquista de asumir la responsabilidad de algo que no le corresponde y de sentirse culpable. Aceptar la culpa y disculparse nunca soluciona nada, ya que, cada vez que la situación vuelve a ocurrir, el masoquista se culpará de nuevo.



ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LOS DEMÁS NUNCA PUEDEN HACERNOS SENTIR CULPABLES, YA QUE LA CULPABILIDAD SOLO PUEDE PROCEDER DE NUESTRO INTERIOR.

La persona masoquista por lo general se siente impotente ante sus seres queridos más cercanos. Cuando se deja culpabilizar por los demás (reacción que atrae a su pesar), se queda con la boca abierta, sin saber qué decir para defenderse y se siente culpable. Puede sufrir hasta el punto de querer escapar de la situación. Enseguida intentará encontrar justificaciones y explicaciones con la finalidad de restaurar la paz. Al considerarse culpable, cree que a él le toca arreglar la situación. No digo que el masoquista sea el único que se siente culpable. Cada uno de los cinco tipos de caracteres se siente culpable por distintos motivos. Sin embargo, al sentirse humillado fácilmente, el masoquista parece ser el que más maniobras hace para ello, y el que más culpable se siente. La libertad es fundamental para el masoquista. Para él, ser libre significa no tener que rendir cuentas a nadie, no ser controlado por nadie y hacer lo que quiere cuando así lo quiere. De pequeño, el masoquista no se sentía libre casi nunca, y menos aún cuando estaba con sus padres. Quizás estos últimos le impidieron, por ejemplo, tener los amigos que quería, poder salir a su antojo, etcétera, o le asignaban tareas o responsabilidades en casa, como ocuparse de sus hermanos. Debo precisar, sin embargo, que él tendía a crearse a sí mismo estas obligaciones, antes que lo contrario.

Cuando se siente libre y considera que nadie le pone piedras en el camino, resplandece, vive la vida al máximo y no tiene límites. En esos momentos cae en los excesos, en varios aspectos de su vida. Come demasiado, compra demasiados alimentos, cocina demasiado, bebe demasiado, hace demasiado, desea ayudar demasiado, trabaja demasiado, gasta demasiado, considera que tiene demasiados bienes, habla demasiado. Sin embargo, cuando adopta alguno de estos comportamientos, se avergüenza de sí mismo al sentirse humillado por las miradas o los comentarios de los demás, debido a que tiene un enorme temor de encontrarse en situaciones sin límite, pues está convencido de que, de ser así, realizará cosas vergonzosas, sea en el plano sexual o social, o en sus compras, salidas, etcétera. También cree que, si se ocupa principalmente de él mismo, ya no será útil a los demás. Esto despierta la humillación que sentía de pequeño cuando se rehusaba a ocuparse de los demás. Por esta

razón, el masoquista tiene mucha energía bloqueada en su cuerpo. Si llega a permitirse ser libre como lo necesita, sin vergüenza ni culpabilidad, su cuerpo adelgazará, ya que dará rienda suelta a la energía contenida.

La libertad es por lo tanto el temor más grande del masoquista. Está convencido de que no sabrá qué hacer si llega a ser libre a su antojo. De manera inconsciente, se las ingenia para no ser libre y la mayor parte del tiempo es él quien toma esta decisión. Piensa que, si decide ser libre por sí mismo, no podrá ser controlado por los demás, pese a que sus decisiones, con frecuencia, provean el resultado contrario, y aún más constricciones y obligaciones. Al desear ocuparse de sus seres queridos, cree garantizar su libertad, pues es él quien está controlando. Sin embargo, en realidad se aprisiona. Los siguientes son algunos ejemplos:

- El hombre que cree ser libre para tener todas las compañeras que desea se crea de golpe muchos problemas relacionados con su tiempo para poder ver a todas y para asegurarse de que ninguna de ellas conozca la existencia de las otras.
- El hombre que se siente aprisionado en casa con su esposa controladora, y se busca dos o tres empleos complementarios por las tardes para escapar de ella, se siente libre, aunque, en realidad, ya no tiene libertad para divertirse y pasar tiempo con sus hijos.
- La mujer que vive sola y para ser libre se compra su propia casa, ya no tiene más tiempo para sí misma porque se encuentra sola con todas las labores que debe hacer. Lo que hace el masoquista para liberarse de un ámbito lo aprisiona en otro. Además, se crea a sí mismo numerosas situaciones que en la cotidianidad lo obligan a realizar cosas que no responden a sus necesidades.

Otro rasgo del masoquista es el de castigarse, pues cree que de esta forma castiga a otro. Una mujer me relataba que reñía a menudo con su marido porque él salía con frecuencia con sus amigos y no pasaba suficiente tiempo con ella. Después de las disputas, ella acababa por decirle: «Si no

estás contento, ¡márchate!», y él corría entonces por su saco para marcharse. Ella se encontraba, por lo tanto, de nuevo sola. Al creer que lo castigaba, se castigaba a sí misma, pues estaba nuevamente sola mientras su marido se alegraba de poder salir. Esta era una buena manera de alimentar su aspecto masoquista.

El masoquista busca también castigarse a sí mismo antes de que alguien más lo haga. Parecería que deseara darse el primer latigazo, para así prepararse y evitar que el que le propine alguien más sea menos doloroso. Esta situación obedece principalmente a la vergüenza a algo o al temor de avergonzarse ante los demás. Le es tan difícil darse gusto que, cuando encuentra placer en una actividad o con alguna otra persona, se acusa a sí mismo de hacerlo. El masoquista hace todo lo que puede para no ser criticado de aprovechar lo bueno. Mientras más se acuse de sacar ventaja, mucho mayor será el sufrimiento de su cuerpo; es decir, más aumentará de peso.

Una madre joven me dijo un día: «Me percaté de que me las ingeniaba para no tener tiempo para sentirme a gusto o para no sentirme contenta con lo que hacía». Agregó que, en las tardes, cuando su marido e hijos veían algún programa de televisión, en ocasiones dejaba de hacer sus cosas para verlo. Cuando se interesaba en el programa, permanecía de pie viéndolo. Nunca se tomaba el tiempo para sentarse porque, según ella, eso era holgazanear y de esa forma no sería una buena madre. El sentido del deber es muy importante para las personas masoquistas.

El masoquista con frecuencia actúa como intermediario entre otras dos personas. Sirve de amortiguador entre los demás, lo cual le permite crearse una capa adecuada de protección. También se las ingenia para actuar de chivo expiatorio en diversas situaciones. Por ejemplo, la madre masoquista interviene entre el padre o el profesor y sus hijos, en lugar de enseñarles a asumir su responsabilidad. En el trabajo, el masoquista elige un puesto en el que se verá obligado a intervenir en todo para mediar, con objeto de que los demás sean felices. De lo contrario, se acusará de no haber hecho nada y se avergonzará de ello, porque se siente responsable de la felicidad de los demás.

Además de todo lo anterior, el cuerpo del masoquista muestra que está cargando demasiado peso sobre su espalda. Cada vez se encorva más por cargar con los problemas de los otros, o sufre dolor de espalda.

También es posible ver el momento en que el cuerpo del masoquista no puede cargar más. Su piel aparenta estirarse al máximo, como si ya no cupiera y estuviese ceñida sobre el cuerpo. Cuando esto sucede, el masoquista se viste con atuendos muy ajustados. Da la impresión de que, si respira profundamente, sus ropas se desgarrarán. Si este es tu caso, tu cuerpo intenta decirte que es justo el momento de comenzar a sanar tu herida de humillación, porque ya no puedes cargarla más. La apariencia es importante para las personas masoquistas, aun cuando pudiera pensarse lo contrario al ver la forma en que algunos se visten. En su interior, gustan mucho de las ropas elegantes y de verse bien, pero como creen que deben sufrir, no se permiten usarlas. Cuando el masoquista se viste de tal forma que su exceso de grasa es muy visible bajo su ropa ajustada, significa que la herida es muy importante, porque además así se siente incómodo. Cuando comienza a permitirse comprar atuendos bonitos y de calidad, de la talla adecuada y a su gusto, sabemos que la herida está en proceso de sanar.

El masoquista tiene el don de atraer situaciones en las que se expone a que los demás lo humillen. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Una mujer atrae a un hombre que se tambalea en público cuando bebe demasiado.
- Una mujer atrae a un hombre que coquetea sin cesar con otras mujeres frente a ella.
- Un hombre atrajo la atención de una mujer que es grosera, sobre todo con los compañeros de trabajo de él.
- Una señora ensucia su ropa, ya sea por falta de control de la vejiga o porque su flujo menstrual es muy abundante.
- Un hombre o una mujer tiene el don de ensuciar su atuendo cuando come en público. En el caso del hombre, la comida cae sobre su corbata y, en el de la mujer, sobre su pecho. La señora dirá que sus grandes

senos le estorban para comer, sin querer ver que ella se crea situaciones humillantes o vergonzosas que le ayuden a descubrir su herida. Cuando he comido con mujeres masoquistas, cuántas veces las he escuchado decir: «¡Mira qué puerca soy, me ensucié de nuevo!». Y mientras más intentan limpiar la mancha, ¡más grande parece!

- Un señor fue despedido de su trabajo. Cuando está en la fila para recibir su cheque de desempleo, se encuentra con un antiguo colega. Cuando lo ve en la fila, intenta ocultarse.

Solo las personas que sufren humillación enfrentan las situaciones descritas en estos ejemplos, pero de esa manera. En la misma situación, cualquier otra persona se sentiría rechazada, abandonada, traicionada o simplemente concebiría la situación como una injusticia.

POR ELLO ES IMPORTANTE QUE RECUERDES QUE NO ES LO QUE VIVES LO QUE TE HACE SUFRIR, SINO QUE ES TU REACCIÓN A LO QUE VIVES LO QUE OCASIONA QUE TU HERIDA NO SANE.

El desagrado es un sentimiento común en los masoquistas. Se desagradan a sí mismos o les desagradan los demás, y por lo general crean situaciones en las que experimentarán desagrado. En estos casos, su primera reacción es rechazar lo que les disgusta. He conocido a varios masoquistas, hombres y mujeres, a quienes les desagradaban sus padres: una madre sucia, demasiado gorda, holgazana o vulgar; un padre alcohólico que fumaba sin cesar, que olía mal o que salía con amigos mal educados o con otras mujeres. Incluso cuando eran niños, estas personas evitaban invitar a sus amigos a sus casas, lo cual reducía la posibilidad de tener tantos amigos como los demás.

Para mostrar hasta qué punto es difícil para el masoquista estar en contacto con sus propias necesidades, es frecuente verlo hacer para otros lo que no haría para sí. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Un hombre ayudará a su hijo a pintar el departamento de este, incluso cuando nunca tiene tiempo para pintar su propia casa.
- Una señora limpiará su casa cuidadosamente cuando tiene visitas. Sin embargo, cuando está sola, no la limpia, aun cuando prefiera vivir en una casa aseada y ordenada. No se considera lo suficientemente importante para ello.
- Una mujer a la que le gusta estar presentable se vestirá bien en presencia de otros, pero, cuando está sola, lleva sus «harapos». Si alguien llega de improviso, le avergonzará que la vean así y deseará ocultarse.

De igual manera, en el caso de cualquiera de las heridas, el humano hace todo lo posible por no percatarse de su sufrimiento, por el gran temor que tiene a sentir el dolor que se asocia a su herida. El masoquista lo hace porque intenta ser digno a toda costa. Es frecuente que utilice la expresión «ser digno» o «ser indigno» y se juzgue a menudo indigno; por ejemplo, indigno de ser amado o de ser reconocido. A partir del momento en que se considera indigno, él mismo decreta que no merece sentir placer, sino más bien sufrir. La mayor parte del tiempo todo esto sucede de manera inconsciente.

Por otra parte, el masoquista por lo general tiene dificultades en el plano de la sexualidad, a causa de la vergüenza que siente. Con todos los tabúes que se comunican en la educación sexual de los niños, es normal que la persona que se avergüenza con facilidad sea objeto de la influencia del pecado, de lo soez, de la inmundicia, etcétera, que se relaciona con la sexualidad.

Consideremos el ejemplo del niño que nace de una madre soltera. Si este niño se percibe como «el hijo de la vergüenza», la herida surgirá a edad muy temprana, tan temprana que crecerá como adulto con una herida muy pronunciada. Desde el momento de la concepción, esta persona tendrá una imagen errada del acto sexual. Sé que la sexualidad en nuestros días es

mucho más libre que antes, pero no te dejes engañar por esto. Cada vez son más las y los adolescentes que sufren obesidad, la cual en ocasiones les impide llevar una vida sexual normal y agradable. Esta vergüenza sexual, que se transmite de una generación a otra, solo se solucionará cuando sane la herida de humillación. He comprobado con el paso de los años que la mayoría de las personas que sufren humillación formaban parte de familias en las que todos los miembros tenían problemas que resolver en el plano sexual. No es casualidad que todas esas almas se atrajeran mutuamente.

La joven masoquista muestra la tendencia a controlarse sexualmente, sobre todo para no avergonzar a su madre, quien por lo general controla este tema. La adolescente aprende que el sexo es desagradable y deberá trabajar por sí misma para desechar esta idea. Una joven me relató cuán avergonzada se sintió a los 14 años, cuando se dejó besar y tocar por un chico. Al día siguiente, en la escuela, le pareció que todos la miraban y sabían lo que había hecho.

¡Cuántas jóvenes se han sentido humilladas al momento de su primera menstruación y de la aparición de sus senos! Algunas intentan incluso ocultarlos cuando les parecen demasiado grandes.

El adolescente masoquista también se siente controlado sexualmente. Tiene un temor muy grande de que se le sorprenda cuando se masturba. Mientras más crea que la masturbación es vergonzosa, más deseará dejar de practicarla y, al propio tiempo, más sentirá la tentación de hacerlo. Asimismo, se involucrará en situaciones humillantes y vergonzosas en el plano sexual con sus padres y amigos. La humillación suele ser más intensa en el caso de la madre y las hijas. Mientras más piense una persona que el sexo es vergonzoso y pecaminoso, más sujeta estará a atraer hostigamiento y abuso sexual durante la infancia y la adolescencia. Su vergüenza será tal que no se atreverá a hablar de ella con nadie.

Varias mujeres del tipo masoquista me han relatado que, después de haberse armado de valor para decirle a su madre que habían sufrido hostigamiento o abuso sexual por parte de algún familiar, recibieron como respuesta: «Es tu culpa, eres demasiado coqueta» o «No haces más que

provocarlo» o «Seguramente hiciste algo para que te sucediera». Este tipo de reacciones por parte de la madre no hacen más que agrandar el sentimiento de humillación, de vergüenza y de culpabilidad. Cuando una mujer lleva algún accesorio para resaltar las caderas, los glúteos o el vientre, es decir, alrededor de la región sexual de su cuerpo, puede suponerse que tiene un gran temor relacionado con la sexualidad, ocasionado por los abusos que ha vivido.

No es de sorprender ver que tantas chicas, y cada vez más chicos, aumentan de peso cuando los deseos sexuales comienzan a manifestarse, ya que este es un buen recurso para no ser deseables, para evitar hostigamiento y para, de manera inconsciente, privarse del placer sexual. Cuántas mujeres me han dicho: «Si mi cuerpo fuera delgado y atractivo, sería muy sensual y tal vez engañaría a mi marido» o «Si me vistiera con ropa más "sexy", mi marido se pondría celoso». He comprobado que la mayoría de las personas gruesas, hombres y mujeres, son muy sensuales. Parecería que no creen que merecen recibir placer, de tal forma que también se las ingenian para privarse de este en el plano sexual.

Por consiguiente, es probable que la persona que sufre humillación tenga fantasías, de las cuales nunca se atrevería a hablar por vergüenza. Las personas masoquistas no solo son sensuales, sino también sexuales. Harían el amor con frecuencia si fueran capaces de permitirse ser como les gustaría ser y, ante todo, si tomaran el tiempo para reconocer sus verdaderas necesidades en este ámbito (como en los otros). He escuchado en varias ocasiones a las mujeres masoquistas decir que, cuando desean hacer el amor, no se atreven a comunicárselo a su pareja. Según ellas, sería inconcebible molestar al otro a causa de su propio placer.

El hombre masoquista, por lo general, tampoco lleva el tipo de vida sexual que desea. Puede ser demasiado tímido en relación con el sexo o, por el contrario, ser obsesivo y buscarlo en todas partes. Algunas veces tiene dificultades con la erección o incluso sufre eyaculación precoz.

Aun cuando la persona masoquista se otorga el derecho de gustar del sexo y descubre a la pareja con la cual puede ser ella misma, le es difícil abandonarse por completo, pues se avergüenza de mostrar que le gusta la

actividad sexual y de permitirse realizar sus sueños, los cuales revelarían hasta qué punto disfruta las relaciones sexuales.

La confesión que exige la religión también es causa de vergüenza para quienes fueron obligados a confesarse de niños, sobre todo en el caso de la niña, que debía confesarle sus relaciones sexuales a un hombre. Estas personas tenían que confesar también sus «malos pensamientos». No es difícil imaginar el problema que representaba, sobre todo para la chica de tipo masoquista, confesarse después de haber hecho el amor antes de casarse. Los más creyentes se avergonzaban ante Dios, ya que, para ellos, decepcionar al Creador era inaceptable y les parecía muy humillante tener que contárselo a un sacerdote. Esta humillación deja una marca profunda e impregnada que toma varios años para desaparecer.

Desvestirse frente a una nueva pareja, a la luz del día, exige asimismo un gran esfuerzo por parte del hombre y la mujer de tipo masoquista. Temen avergonzarse cuando el otro lo vea, aunque, en lo más profundo de su ser, los masoquistas son quienes sienten mayor placer al pasearse desnudos, cuando se permiten a sí mismos hacerlo. A pesar de ser personas sensuales, quizá conciban el sexo como algo «sucio» y por ello deseen ser más «sucios» aún en el plano sexual. Esto tal vez sea difícil de comprender para quien no es masoquista, pero ellos lo comprenden bien. Sucede lo mismo en cualquiera de las heridas. Solo puede comprenderse mejor cuando se vive la experiencia de la herida.

Los siguientes son algunos males y enfermedades que pueden manifestar los masoquistas:

- Los dolores de espalda y la sensación de pesadez sobre los hombros son muy frecuentes, debido a la excesiva carga emocional que llevan. El dolor de espalda se debe principalmente a su sentimiento de falta de libertad. El dolor lumbar surge cuando se relaciona con lo material, y el cervical aparece en el caso del ámbito afectivo.
- También pueden padecer problemas respiratorios si se dejan abrumar por los problemas de otros.

- Los problemas de piernas y de pies, como várices, esguinces y fracturas, son usuales. Debido a su temor a no poder moverse, con el tiempo atraen problemas físicos que les impiden movilizarse.
- Es frecuente que padezcan enfermedades del hígado, porque tienden a «hacer mucha bilis» a causa de los demás.
- Los males de garganta, anginas y la laringitis son otros problemas que el masoquista enfrenta porque retiene en gran medida lo que quiere decir, especialmente lo que desea pedir.
- Mientras más dificultades tenga para percatarse de sus necesidades y expresar sus deseos, mayor será la probabilidad de que lo aquejen problemas de la glándula tiroides.
- Por otra parte, el hecho de no saber escuchar sus propias necesidades suele producirle irritaciones de la piel. Sabemos que la expresión «Me irritó» significa «Tenía muchas ganas de...». Pero el masoquista no se lo permite, pues le resultaría vergonzoso desear siquiera recibir placer.
- Otro problema fisiológico que he podido observar en las personas masoquistas es el mal funcionamiento del páncreas, lo cual provoca hipoglucemia y diabetes. Estas enfermedades se manifiestan en quienes tienen dificultades para permitirse un capricho, o en quienes lo hacen, pero se sienten culpables por ello o se dejan humillar.
- El masoquista también es susceptible a sufrir problemas cardiacos, porque no se ama lo suficiente. No cree tener la importancia necesaria para agradarse. La región donde se ubica el corazón humano se relaciona directamente con la capacidad de agradarse, con la alegría de vivir.
- Además, a causa de sus ideas sobre el sufrimiento, no es raro ver que el masoquista deba someterse a diversas intervenciones quirúrgicas.

Repito que todas estas enfermedades se explican detalladamente en mi libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*

Si te identificas con uno o más de estos problemas físicos, es probable que sean resultado del comportamiento de tu máscara del masoquista.

Estas enfermedades pueden manifestarse también en las personas que portan otras máscaras, pero parecen ser más comunes en quienes sufren humillación.

En el plano de la alimentación, el masoquista suele ser extremista. Puede comer con glotonería o no comer más que porciones pequeñas, para creer que no come mucho y no sentir vergüenza. Sin embargo, come varias porciones pequeñas que a la larga son demasiadas. Tiene, asimismo, episodios de bulimia en los que comerá a escondidas sin percatarse realmente de lo que se lleva a la boca. Pertenece al grupo de los que comen de pie, cerca de la barra de la cocina, por ejemplo. También tiene la impresión de que no comió tanto por no haberse tomado el tiempo de sentarse a la mesa. Prefiere los alimentos ricos en grasas.

Por lo general se siente muy culpable y le avergüenza comer lo que sea, sobre todo lo que considera alimentos que engordan, como el chocolate. Una paciente me relató en un taller que en una ocasión acudió a una tienda de autoservicio y, cuando se encontraba en la caja para pagar, miró todas las golosinas que llevaba en el carrito. En ese momento se avergonzó de lo que los demás pensarían de ella; estaba convencida de que la considerarían «una gran glotona».

El hecho de creer que comen demasiado no ayuda a las personas masoquistas a mantener su peso, ya que, como sabes, a todos nos sucede lo que creemos. Mientras más culpable se sienta una persona por haber comido mucho, más la engordarán los alimentos ingeridos. Si alguien come mucho y no sube de peso, significa que su actitud interior y su manera de pensar son diferentes. Los científicos dirían que tienen metabolismos diferentes. Aunque es muy cierto que las personas pueden tener un metabolismo y un sistema glandular diferentes, que afecten de forma distinta a su cuerpo físico, estoy convencida de que el sistema de creencias determina el tipo de metabolismo, de sistema glandular o de sistema digestivo que tiene o no una persona.

Por desgracia, el masoquista se recompensa alimentándose; la comida es su tabla de salvación, su manera de gratificarse. Sin embargo, cuando comienza a hacer algo por otros medios, siente menos la necesidad de

compensarse con alimentos. No debe reprocharse por tener este comportamiento, ya que es lo que hasta ahora lo ha salvado, es lo que lo ayuda a continuar viviendo.

De acuerdo con las estadísticas, 98 por ciento de las personas que siguen una dieta para adelgazar recupera el peso perdido, y un poco más, cuando vuelven a comer con normalidad. ¿Has advertido que las personas que desean adelgazar, en su mayoría, dicen que quieren «bajar» de peso o que han «bajado» de peso? Es parte de la naturaleza humana poner las cosas en movimiento para recuperar lo perdido. Por eso sería preferible utilizar la expresión «adelgazar» en lugar de «bajar de peso».

He podido observar que a las personas que adelgazaron y recuperaron el peso después de varias dietas cada vez les es más difícil bajar otra vez, y también les es cada vez más fácil engordar. Parecería que el cuerpo físico se agota con el trabajo que se le exige. Es preferible aceptar el peso y trabajar la herida de humillación, como se indica en el último capítulo de este libro.

Para adquirir conciencia de su herida de humillación, el masoquista debe reconocer primero qué punto se avergüenza de sí mismo o de otras personas, y cuántas otras personas se han avergonzado de él. También debe percatarse de las numerosas ocasiones en que se humilla a sí mismo, es decir, se rebaja o se siente indigno. Debido a que suele ser extremista, por lo general comienza por no ver ninguna situación vergonzosa, para enseguida notar una cantidad enorme de ellas. Cuando esto sucede, su primera reacción es tener un shock ante la vergüenza y la humillación, para enseguida reírse de ello. Este es el principio de la curación. Otro medio para adquirir conciencia es considerar si en realidad pertenece al tipo de persona que desea cargar sobre su espalda las responsabilidades o los compromisos de otros.

Si te ves en la herida de humillación, recuerda que debes trabajar en el nivel del alma para liberarte de ella. Si no trabajas más que en el plano físico, controlándote sin cesar para no engordar o adelgazar, no estás en concordancia con tu plan de vida, y después de esta vida deberás reencarnar en un cuerpo nuevo, quizás aún más grueso. Mientras estés aquí, lo más prudente es arreglar las cosas para liberar tu alma. También es

importante que te percates de que tu madre o tu padre también sufren la herida de humillación y de que la vivieron con su progenitor de tu mismo sexo. Al ser compasivo con el progenitor que tiene esta herida, te será mucho más fácil comprenderte a ti mismo.

Recuerda que la causa principal de una herida se deriva de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hace sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos, ya que, por lo general, no tenemos conciencia de nuestros reproches. Mientras más importante sea la herida de humillación al rebajarte o compararte con los demás, más significará que te humillas a ti mismo o que humillas a otras personas, al avergonzarte de ellas o tenerles resentimiento. Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Esta es la razón por la cual atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que les hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

Mencioné que la máscara del masoquista parece ser la más difícil de reconocer y de admitir. Si te ves en las características físicas de esta máscara, pero no en las otras, te sugiero que leas de nuevo el capítulo; trata de hacerlo varias veces durante los próximos meses. Poco a poco se revelarán las situaciones en que has experimentado vergüenza y humillación. Es importante que te tomes el tiempo necesario para que puedas reconocer esta herida en ti.



LAS CARACTERÍSTICAS Y CONDUCTAS MENCIONADAS EN ESTE CAPÍTULO SOLO SE PRESENTAN CUANDO LA PERSONA LLEVA SU MÁSCARA DEL MASOQUISTA Y CREE QUE DE ESTA MANERA EVITARÁ VIVIR LA HUMILLACIÓN. SEGÚN LA GRAVEDAD Y LA INTENSIDAD DEL DOLOR, ESTA MÁSCARA PUEDE LLEVARSE OCASIONALMENTE, DURANTE ALGUNOS MINUTOS A LA SEMANA O CASI SIEMPRE.

Las conductas propias del masoquista son dictadas por el temor a revivir la herida de humillación. Sin embargo, es probable que reconozcas tener

algunos comportamientos y no todos los que he descrito, pues es casi imposible que alguien se reconozca en todas las conductas mencionadas. Cada una de las heridas descritas en este libro tiene sus respectivos comportamientos y actitudes interiores. Las maneras de pensar, sentir, hablar y actuar que se relacionan con cada una de ellas indican, por consiguiente, una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Este es el motivo por el cual es tan útil estar consciente de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible transformar tu vida en lugar de dejarte guiar por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de humillación. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí hallarás la información que necesitas para sanar y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de humillación. Si no te has reconocido en esta herida, antes de desechar esta posibilidad te sugiero que consultes con quienes te conocen bien, si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener solo una pequeña herida de humillación. En tal caso, no tendrás más que algunas de las características reseñadas. Es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, quienes podemos hacerlo con facilidad.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Utiliza lo que aprendas en este libro para ser más compasivo con ellas y comprender mejor los comportamientos con los cuales reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean el libro si demuestran interés en hacerlo, en lugar de que trates de explicarles con tus palabras el contenido de este.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE HUMILLACIÓN

Surgimiento de la herida: Entre el primero y el tercer año, con el progenitor que se hizo cargo del desarrollo físico del niño, que por

lo general es la madre. Carencia de libertad. Sensación de humillación debido al control de ese progenitor.

Máscara: Masoquista.

Cuerpo: Grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado, tensión en el cuello, en la garganta, en la mandíbula y en la pelvis. Rostro redondo y abierto.

Ojos: Grandes, redondos, abiertos e inocentes como los de un niño.

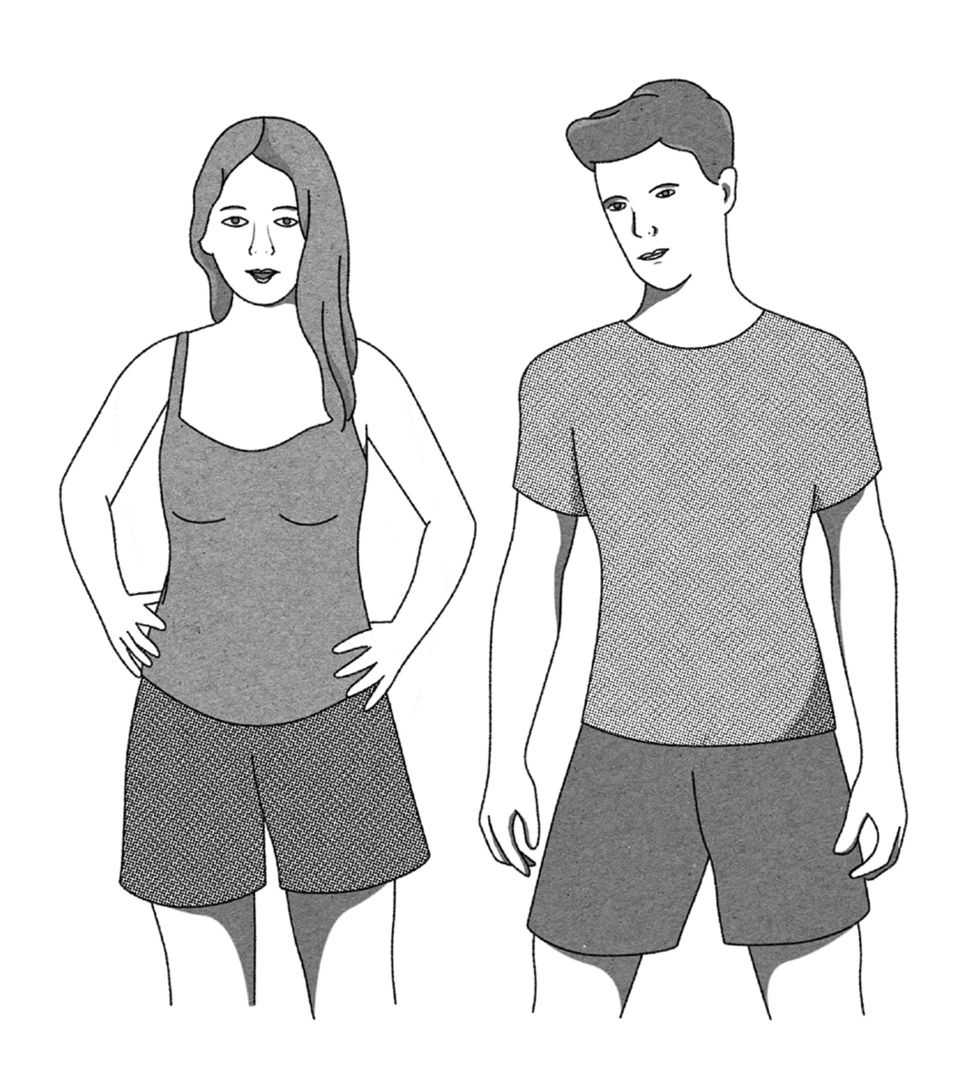
Vocabulario: «Ser digno», «ser indigno», «pequeño» (o diminutivos), «grande o grueso» (o aumentativos).

Carácter: Con frecuencia se avergüenza de sí mismo y de los otros, o teme avergonzar a los que lo rodean. No le gusta ir deprisa. Conoce sus necesidades, pero las ignora. Lleva una carga emocional pesada sobre su espalda. Controla a los demás para evitar la vergüenza. Se considera maleducado, desalmado, cochino o menos que los demás. Es «fusional». Se las ingenia para no ser libre, ya que «ser libre» significa para él «ser ilimitado». Si carece de límites, teme desbordarse. Desempeña el papel de madre. Hipersensible. Se castiga, creyendo castigar así a otros. Desea ser digno. Vive del desagrado. Sufre vergüenza en el plano sexual, aunque es sensual e ignora sus deseos sexuales. Se compensa y recompensa comiendo.

Temor más grande: La libertad.

Alimentación: Gusta de los alimentos ricos en grasa, el chocolate. Es bulímico o ingiere porciones pequeñas. Se avergüenza al comprar o comer «golosinas».

Enfermedades posibles: Problemas lumbares, laringitis, problemas en las anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, várices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas, de la glándula tiroides, irritaciones de la piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón.



Aspecto físico del controlador

(Herida de traición)

CAPÍTULO 5

La traición

Es posible traicionar a alguien o sufrir una traición de distintas maneras. Según el diccionario, una de las acepciones de traicionar es: «Violar la fidelidad a alguien o a una causa, abandonar o denunciar a alguien». El término más importante que se relaciona con la traición es el de fidelidad, que es lo contrario a traicionar. Ser fiel es cumplir compromisos, ser leal y devoto. Se puede confiar en la persona fiel, pero, cuando se pierde la confianza, se sufre traición.

Esta herida surge entre los dos y los cuatro años, cuando se desarrolla la energía sexual y aparece el llamado complejo de Edipo. *Esta herida se vive con el progenitor del sexo opuesto*. El alma que desea sanarla es atraída al progenitor con el cual tendrá una conexión fuerte de amor y una atracción mutua e intensa; de ahí que también padecerá un complejo de Edipo intenso.

Las siguientes son algunas explicaciones para quienes deseen información adicional acerca del complejo de Edipo, llamado así por Sigmund Freud. De acuerdo con Freud, a quien se le ha bautizado como el padre del psicoanálisis, todos tenemos este complejo, pero en diferentes grados. Cada niño, sobre todo entre los dos y los seis años, «se enamora», por así decirlo, del progenitor del sexo opuesto, o de la persona que desempeña este papel, ya que se encuentra en la edad en que se desarrolla su energía sexual. A partir de esta etapa, el niño comienza a entrar en

contacto con su impulso de vida, con su impulso sexual —no genital— que representa su capacidad de crear.

Es natural que el bebé se fusione desde el nacimiento con su madre y que tenga gran necesidad de atraer su atención y sus cuidados. Sin embargo, la madre debe continuar dedicándose a sus labores cotidianas y ocuparse también de otros miembros de la familia, como lo hacía antes de la llegada del bebé. Si la madre responde demasiado a todos los caprichos del bebé, al grado en que prácticamente se convierte en su esclava, este comenzará a creer que puede hacer a un lado a los demás, incluyendo al padre, y tener a la madre a su disposición. En este caso, y siempre de acuerdo con Freud, el niño no desarrollará de manera adecuada la fase edípica, esencial en su desarrollo, y cuando sea adulto, el resultado será muy perjudicial para él en los planos psicológico y sexual.

El paso adecuado para sortear esta fase edípica implica que todo niño debe llegar a reconocer que el padre fue esencial para crearlo; su figura es fundamental para romper la relación que se establece entre madre e hijo después del nacimiento. Aun cuando el padre no esté físicamente presente, la madre debe hacer sentir al niño que existe y que es tan importante como ella misma. Cuando el niño comienza a percatarse de que para concebirlo forzosamente hubo unión de dos sexos, desarrolla un interés por el sexo opuesto, así como un deseo inconsciente de tener él mismo un bebé con el progenitor del sexo opuesto. Su poder de creación también se encuentra en desarrollo y explica el comportamiento de las niñas pequeñas que intentan seducir a sus padres, al igual que los niños a sus madres. En esta etapa, niños y niñas hacen todo lo posible por obtener el afecto del progenitor del sexo opuesto e intentan asimismo protegerlo, aun cuando les decepciona no recibir la atención deseada. Cuando el progenitor del mismo sexo que el niño hiere al progenitor del sexo opuesto, se crea una situación muy difícil para el pequeño. Algunos incluso pueden llegar a desear la muerte del progenitor al que acusan. Por desgracia, el complejo de Edipo no evoluciona de forma adecuada en la mayor parte de los casos porque la madre es muy posesiva con su hijo, mientras el padre lo es con su hija. Mientras el progenitor del sexo opuesto más lo devalúe ignorándolo, y en

ocasiones incluso lo haga por completo, más difícil será resolver el complejo. He observado que las personas que han sido víctimas de traición no resolvieron su complejo de Edipo cuando eran pequeños. Esto significa que su apego al progenitor del sexo opuesto es demasiado grande, lo cual más adelante afectará sus relaciones sexuales y afectivas. Estas personas tienden a comparar sin cesar a su pareja con el progenitor del sexo opuesto, o se crean numerosas expectativas de su pareja para compensar así lo que no recibieron de ese progenitor. Durante el acto sexual, les resulta difícil abandonarse por completo y se contienen, ya que temen que el otro las posea.

El alma que se encarna con la finalidad de sanar la herida de traición elige a padres que ejercen la seducción con el hijo y que por lo general se centran en sí mismos. Con este tipo de progenitor, el niño es inducido a sentir que sus padres necesitan de él y desea sobre todo que el del sexo opuesto se sienta bien. Intenta por cualquier medio ser especial para este último. Un hombre que sufría la herida de traición me relata que, cuando era pequeño, su madre y sus dos hermanas le decían que solo él lograba hacer brillar tanto los zapatos cuando los lustraba o hacer relucir el piso cuando lo lavaba y lo enceraba. Por consiguiente, cuando realizaba estas tareas, se sentía especial y no se percataba de que estaba siendo manipulado mediante la seducción. Este ejemplo demuestra cómo puede vivirse la traición inconscientemente durante la infancia.

El niño se siente traicionado por el padre del sexo opuesto cada vez que este no cumple una promesa o cuando traiciona su confianza. Esta traición la experimenta sobre todo en el plano amoroso o sexual. Por ejemplo, la vivencia incestuosa se percibe como una traición en casi todos los casos de incesto. El niño vive asimismo la traición cada vez que percibe que su progenitor del mismo sexo se siente traicionado por su pareja y resiente esta traición como si la hubiera sufrido él mismo. La niña pequeña también vive el sentimiento de traición cuando su padre la hace a un lado por la llegada de un bebé varón.

Cuando el niño comienza a vivir experiencias de traición, se crea una máscara para protegerse, al igual que lo hace en el caso de las demás

heridas. Esta máscara es la del controlador. El tipo de control que ejerce el controlador no es motivado por la misma razón que el control que ejerce el masoquista, quien toma las riendas de la situación para no sentir vergüenza o para no avergonzar a alguien más. El controlador que ahora nos ocupa desarrolla esta conducta para asegurarse de que mantendrá sus compromisos, para ser fiel y responsable, o para garantizar que los demás mantengan sus respectivos compromisos.

El controlador desarrolla un cuerpo que exhibe fuerza, poder y que parece decir: «Yo soy el responsable, pueden confiar en mí». Es posible reconocer al hombre controlador por sus hombros firmes, por lo general más anchos que su cadera. En ocasiones, no obstante, no hay mucha diferencia entre la amplitud de los hombros y la cadera. Sin embargo, como mencioné anteriormente, debes confiar en tu intuición. Un signo de que un hombre sufre fácilmente de traición es visible cuando la parte superior de su cuerpo parece a primera vista emanar mucha más fuerza que el resto. Si ves a un hombre con hombros fuertes y grandes, bíceps gruesos, pecho saliente y una playera ajustada que delinee sus músculos, sabrás que tiene una herida de traición muy importante. En la mujer controladora, esta fuerza se concentra más bien en el nivel de la cadera, los glúteos, el vientre y los muslos. La cauda equina en la mujer también forma parte de esta herida. La porción inferior de su cuerpo suele ser más ancha que los hombros. Y si el cuerpo de esta mujer tiene forma de pera, mientras más acentuada se encuentre la parte más ancha de la pera, más importante será la herida de traición.

Sin embargo, también es posible observar en ciertos casos el fenómeno inverso. El hombre puede tener la cadera y los muslos más anchos que los hombros, y la mujer puede tener cuerpo de hombre; es decir, hombros amplios y cadera y muslos más estrechos. Después de observar y constatar diversos casos, llegué a la conclusión de que la herida de traición en algunas de estas personas fue vivida con el progenitor del mismo sexo y no con el del sexo opuesto. Su complejo de Edipo no pasó por el proceso normal; es decir, con el progenitor del sexo opuesto. Estas personas sienten más apego por el progenitor de su mismo sexo y fueron ignoradas

por el otro. Sin embargo, debo admitir que estos ejemplos son raros. Por ello, en este capítulo se hace más referencia a las personas que viven la herida de traición con el progenitor del sexo opuesto. Si te ves en el caso contrario que he descrito, no tienes más que invertir el género de tu progenitor cada vez que me refiera a la herida.

En general, las personas que portan la máscara del controlador ocupan su lugar, al tiempo que su aspecto físico es fundamental para ellas. Con frecuencia emanan un «mírenme». En estas personas no puede decirse que aquellas que tienen peso de más estén gordos, sino más bien se les calificaría como «personas fuertes». Este tipo de gente no parece gruesa cuando se le ve por la espalda. Sin embargo, al mirarlos de frente, sea hombre o mujer, es posible que tengan el vientre abultado. Esta es su manera de exhibir su fuerza, con un vientre que parece decir: «Soy capaz». En los países orientales, este rasgo se conoce como «la fuerza de Hara».

Cabe destacar que aumentar de peso, en quien sea, se relaciona con la parte mental de la persona que piensa que no ocupa suficiente espacio en la vida. Por consiguiente, el exceso de peso no significa automáticamente la herida de humillación que describí en el capítulo anterior. Para el masoquista, su peso es un medio adicional para sentirse humillado. En el caso de las otras heridas, el aumento de peso se relaciona más con la noción de deber ocupar más espacio. El huidizo y el dependiente, que son muy delgados e incluso flacos, no desean ocupar mucho lugar, ya que esto ayuda al que huye a ser más invisible y al dependiente a parecer más débil para dejarse ayudar.

La mirada del controlador es intensa y seductora. Cuando mira a una persona, tiene el don de hacerla sentir especial e importante. Estas personas lo ven todo muy rápido. La intensidad de su mirada les ayuda a ver de golpe y en conjunto todo lo que sucede a su alrededor. El controlador utiliza con frecuencia sus ojos para mantener a los demás a distancia, cuando está a la defensiva o para fijar la imagen del otro y examinarlo de una manera que intimida. De esta forma se protege para no mostrar su debilidad, su vulnerabilidad o su impotencia.

Recuerda que, cuando una persona no posee más que una de las características mencionadas, significa que su herida es menos importante. Asimismo, es posible reconocer el ámbito en que una persona es controladora y teme ser traicionada por la parte del cuerpo que indica fuerza o poder. Por ejemplo, la cadera fuerte de una mujer o un hombre y el vientre prominente a manera de protección indican rabia hacia el sexo opuesto, sobre todo en el terreno sexual. Es probable que la persona se haya sentido hostigada sexualmente cuando era más joven o, más aún, que haya sido víctima de abuso sexual, lo cual explica esta forma de protección.

Si te reconoces en la descripción física del controlador, pero en realidad te concibes como una persona introvertida, es posible que te sea más difícil identificarte con los comportamientos descritos, ya que el control que ejerces es mucho más solapado y, por consiguiente, más difícil de hacer consciente. Si este es el caso, las personas que te conocen bien podrían decirte, al leer lo que sigue, si llevas la máscara del controlador. Cuando una persona es más extrovertida, su control es más evidente y es más fácil que se percate de él.

En cuanto al comportamiento y las actitudes interiores del controlador, destaca la fuerza como característica común a todos aquellos que tienen la herida de traición. Como les es difícil aceptar cualquier forma de traición, proveniente de ellos mismos o de los demás, hacen todo lo que está en sus manos por ser personas responsables, fuertes, especiales e importantes. El controlador satisface así su ego, que no desea ver cuántas veces a la semana se traiciona a sí mismo, o traiciona a otros; la mayor parte de las veces no se percata de esta conducta porque traicionar es tan inaceptable que no desea admitir que puede hacerlo. Si está consciente de haber traicionado a alguien al no cumplir una promesa, se justifica con todo tipo de excusas, e incluso puede llegar a recurrir a la mentira para evadir la verdad. Por ejemplo, afirmará que pensó hacer algo cuando en realidad no recordó que debía hacerlo.

No olvides que cada una de nuestras heridas está presente para recordarnos que, si los otros nos han hecho sufrir, es porque nosotros les hemos hecho lo mismo, o nos lo hemos hecho a nosotros mismos. Esto es

algo que el ego no puede comprender ni aceptar. Si te reconoces en la máscara del controlador y sientes cierta resistencia al leer estas líneas, es tu ego el que se resiste y no tu corazón.

De las cinco heridas, el controlador es el que se crea mayores expectativas en quienes lo rodean porque suele prevenir todo para controlarlo. Mencioné en el capítulo anterior que el dependiente también crea muchas expectativas en los demás. Sin embargo, sus expectativas se relacionan con su necesidad de recibir ayuda y apoyo a causa de su herida de abandono, lo cual le permite sentirse importante. En el caso del controlador, en cambio, sus expectativas tienen la finalidad de comprobar si hace bien lo que debe hacer, ya que eso le da confianza. Además, es muy hábil para adivinar las expectativas de los demás. Con frecuencia puede decir o responder algo en función de los deseos de otros, aunque esto último no significa que en realidad tenga la intención de hacer lo que acaba de decir.

El controlador tiene una personalidad fuerte. Afirma lo que cree con fuerza y espera que los demás se adhieran a lo que él piensa. Se forma rápidamente una opinión sobre alguien o algo y está convencido de tener la razón. Da su opinión de manera categórica y desea a toda costa convencer a los demás. Utiliza con frecuencia la expresión: «¿Me entiendes?», para asegurarse de que se ha dado a entender bien. Cree que cuando alguien más lo entiende, significa que está de acuerdo con él, lo cual por desgracia no siempre es el caso. He comprobado con varias personas controladoras que no se percataban hasta qué grado intentaban convencerme cuando me expresaban su opinión; de hecho negaban que lo hacían. Todas las máscaras tienen algo en común: en el momento en que la persona la lleva, no está consciente de hacerlo. Sin embargo, es más fácil que quienes la rodean vean qué máscara se ha colocado.

La persona controladora se las ingenia para no participar en situaciones en que habrá confrontaciones o en las que no tendrá el control. Cuando está frente a personas que considera rápidas y fuertes, se retira por temor a no poder enfrentarlas.

El controlador es rápido en sus actos. Comprende o desea comprender de inmediato y le resulta difícil tratar con las personas que toman demasiado

tiempo para explicar o narrar algo. Suele interrumpir y responder incluso antes de que su interlocutor haya terminado de hablar. No obstante, si alguien se atreve a darle el mismo tratamiento, dirá enérgicamente: «¡Permíteme terminar, no he acabado de hablar!».

Tiene muchos talentos y actúa con rapidez. Por consiguiente, muestra poca paciencia con las personas más lentas. Debe esforzarse para ceder, lo cual a menudo representa una oportunidad para intentar controlar a los demás. Por ejemplo, seguir en el auto a un conductor que va con lentitud lo impacienta y le hace montar en cólera. El padre controlador exigirá que sus hijos sean rápidos incluso al aprender, ya que eso es lo que se exige a sí mismo. Cuando algo no marcha a la velocidad que desea, y sobre todo cuando le molesta cualquier imprevisto, el controlador enfurece. También gusta de ser el primero en acabar, sobre todo en cualquier tipo de competencia. Acabar primero es más importante para él que hacer bien las cosas. Algunas veces podrá incluso elaborar de nuevo las reglas del juego para que estén a su favor.

Cuando las cosas no funcionan de acuerdo con sus expectativas, es fácil que se vuelva agresivo, aunque no lo parezca, ya que en realidad aparenta ser alguien seguro de sí mismo, fuerte y una persona que no permite que lo pisoteen. De los cinco caracteres, el controlador es el que tiene más altibajos en su estado de ánimo. Un minuto será todo amor y atención, y al siguiente montará en cólera por lo más mínimo. Las personas que lo rodean no saben a qué atenerse y los demás suelen vivir este tipo de actitud como si fuera una traición.

Por consiguiente, el controlador debe trabajar su paciencia y su tolerancia, sobre todo cuando ocurren situaciones que le impiden hacer las cosas a su modo y de acuerdo con sus expectativas. Por ejemplo, hará todo lo posible por sanar rápidamente si está enfermo, para continuar dedicado a sus ocupaciones. Cuando sus seres queridos o quienes tienen compromisos con él se enferman, pierde la paciencia.

El controlador tiende a «adelantarse», es decir, a intentar prever todo para el mañana. Su actividad mental es muy intensa. Mientras más profunda sea la herida, más deseará tener el control y prever el porvenir,

sobre todo para evitar sufrir la traición. El principal inconveniente de esta actitud es que este tipo de persona quiere que todo suceda tal como lo previó, pues son muchas sus expectativas con respecto al futuro. Esta actitud también le impide vivir de manera adecuada el momento presente. Por ejemplo, mientras trabaja se ocupará en planear sus futuras vacaciones y durante las vacaciones planeará su regreso al trabajo o se inquietará por lo que sucede en casa durante su ausencia. Con frecuencia le perturba más imaginar lo que sucederá y si todo ocurrirá como lo imaginó que disfrutar el momento actual.

El controlador llega temprano para garantizar que tendrá control sobre todo. No le gusta demorarse y no puede tolerar a las personas que lo hacen, aun cuando esto le ofrece otra oportunidad para controlarlas, con la intención de hacerlas cambiar. Se impacienta si concluye un trabajo con retraso o cuando alguien le promete un trabajo y lo entrega tarde. Esta dificultad la vive principalmente con las personas del sexo opuesto, con las cuales se enerva más rápido que con los demás. Es evidente que no suele darse ni dar a los demás el tiempo suficiente para realizar un trabajo determinado.

Le es difícil delegar una tarea y depositar su confianza en otros. Tiende a verificar continuamente si se está realizando según sus expectativas. También le es difícil mostrar a alguien más cómo hacer las cosas cuando la otra persona es lenta para aprender, porque el controlador no tiene tiempo que perder. Cuando delega algo, será una de las tareas sencillas o una por las que no será responsabilizado si no se hizo bien. Por ello debe ser rápido y hacer casi todo por sí mismo; de lo contrario, se ocupará en supervisar a quienes lo ayudan.

Parece tener oídos y ojos en toda la cabeza para saber qué hacen los demás y asegurarse de que hacen bien cada una de sus responsabilidades. Es más exigente con quienes lo rodean que consigo mismo. Sin embargo, confía con mayor facilidad en las personas de su mismo sexo y supervisa y controla el doble a las del sexo opuesto. Cabe recordar que la herida de traición se despierta en él cada vez que tiene frente a sí a alguien que no cumple sus compromisos.

El controlador, que se considera muy trabajador y responsable, tiene problemas con la pereza. De acuerdo con él, nadie tiene derecho a holgazanear sino hasta haber cumplido con todos los deberes de los que es responsable. Ver a otra persona no hacer nada, sobre todo a otra persona del sexo opuesto, le crispa los nervios rotundamente. La considerará perezosa y le será difícil confiar en ella. Por otra parte, se las ingenia para que todo el mundo sepa lo que hace, cómo lo hace y cuánto hace; para él es fundamental que los otros vean hasta qué grado es responsable y es posible confiar en él. Detesta que no le tengan confianza, pues se considera tan responsable y talentoso que supone que los demás deberían hacerlo siempre. Sin embargo, no se percata de cuán difícil le resulta confiar en los demás.

Para las personas que portan la máscara del controlador les resulta importante mostrar su fuerza y, sobre todo, su valor. Son muy exigentes consigo mismas con el objetivo de mostrar a los demás de lo que son capaces. Viven todo acto de cobardía, es decir, de falta de valor, como una traición. Se arrepienten muchísimo de abandonar un proyecto, de no haber tenido el valor de llevarlo a su fin. Les es muy difícil aceptar este tipo de cobardía en los demás.

También les es difícil fiarse de cualquiera, ya que temen que la confianza o las confidencias se utilicen algún día en su contra. Debe realmente tener confianza en la persona para que esta llegue a ser su confidente. Sin embargo, es el primero en decir a los demás lo que le han confiado, aunque justificará que tuvo un buen motivo para hacerlo.

Gusta de añadir su grano de sal a lo que los demás dicen o hacen. Por ejemplo, si la madre está reprendiendo a su hijo, el padre controlador, que se pone del lado de su esposa, añadirá: «¿Entendiste lo que tu mamá te acaba de decir?». Este asunto no le concierne, pero de cualquier forma se involucra. Si esta situación sucede con la hija, es muy probable que la niña la viva como una traición, sobre todo porque es la niña de papá, y papá no se pone de su lado cuando mamá la castiga. Por lo general, al controlador le gusta decir la última palabra, porque le es fácil encontrar qué añadir a todo... o a casi todo.

Se ocupa mucho de los asuntos de los demás. Como es rápido para ver todo lo que sucede a su alrededor y se considera más fuerte que el resto de la gente, se hace cargo de todo fácilmente. Cree que debe ayudar a los demás a organizar sus vidas, sin percatarse de que actúa así para controlar. Al ocuparse de los otros, puede controlar lo que desean hacer, también cómo y cuándo hacerlo. Cuando el controlador se hace cargo de los problemas ajenos, siente que los demás son más débiles que él. Esta es una forma disfrazada de mostrar su propia debilidad. Mientras una persona no crea de verdad en su propia fuerza, hará todo lo posible por intentar mostrarla a los demás. Ocuparse de los más débiles constituye un medio que suele utilizar con este fin.

El controlador es además muy sensible, pero esta sensibilidad no parece ser tomada en consideración, ya que está demasiado ocupado en mostrar su fuerza. Hemos visto en los capítulos previos que el dependiente se ocupa de los demás para garantizar su apoyo y el masoquista lo hace para ser una buena persona y no avergonzar a nadie. Por su parte, el controlador se ocupa de los asuntos de los demás para no sufrir traición o para tener la certeza de que los otros responderán a sus expectativas. Si te ves como el tipo de persona que se siente responsable de ordenar la vida de sus conocidos, te sugiero que examines tus motivos.

El ego del controlador se altera fácilmente cuando alguien lo reprende en lo que hace, porque le disgusta ser vigilado, sobre todo por otro controlador. Se le dificulta tratar con personas autoritarias, pues cree que quieren controlarlo. Se justifica y siempre tiene un buen motivo para hacer las cosas a su modo.

Rara vez admite sus temores y prefiere no hablar de sus debilidades. De hecho, el controlador comienza desde pequeño a decirse: «Yo puedo, déjenme hacerlo solo». Quiere hacer las cosas a su manera, pero para que los otros lo reconozcan, lo feliciten y, sobre todo, para que comenten lo bien que lo hace.

No quiere exhibir su vulnerabilidad por temor a que alguien la aproveche y lo controle. Prefiere mostrarse valiente, audaz y fuerte con la mayor frecuencia posible.

Por lo general no actúa sino a su antojo. Les dice a los demás lo que desean escuchar, pero no se percata de ello y acaba por hacer las cosas según su voluntad. Por ejemplo, un día mi marido y yo contratamos a una persona del tipo controlador para que realizara unos trabajos en casa. Al explicarle a este señor lo que quería que hiciera y por qué lo quería de cierta forma, vi que él no estaba de acuerdo y que le disgustaba que le dijera qué hacer, pues él era el experto en materia de reparaciones. Por consiguiente, intentó convencerme de la forma en que él veía las cosas, sin tener en cuenta nuestras prioridades. Respondí que comprendía su punto de vista, pero que, de acuerdo con lo que necesitábamos, mi marido y yo preferíamos otra cosa. «Muy bien», contestó. Sin embargo, dos días después, descubrí que había actuado como él quería. Cuando le expresé mi descontento porque no era lo que yo había pedido, ya tenía listas sus justificaciones. Se las arregló para decir la última palabra, ya que era demasiado tarde para hacer las reparaciones de nuevo.

Mencioné que el controlador no aprecia a las personas autoritarias, aun cuando no se percata del número de ocasiones en las que él mismo ha dado órdenes o ha decidido precipitadamente por los demás. Me agrada observar al controlador que ocupa un puesto de dirección o supervisión en un ámbito público, como un restaurante, hospital, almacén, etcétera, ya que sabe todo lo que sucede, da su opinión sin que le sea solicitada y parece no poder contenerse para agregar su comentario a lo que los demás hagan o digan. Un día observaba en un restaurante a un mesero controlador que le echaba la culpa a otro, cuya personalidad mostraba todas las características del huidizo. El controlador le decía sin cesar al huidizo qué debía servir y lo que debía hacer. El huidizo elevaba la mirada al cielo en señal de exasperación. Acababa justamente de compartir mis observaciones con mi marido, diciéndole que esos dos estaban a punto de tener una buena riña, cuando el huidizo joven, que era nuestro mesero, se dirigió a nuestra mesa y comenzó a relatarnos su hartazgo de la situación, y agregó que pretendía renunciar a su empleo muy pronto.

Al conocer las heridas, no me sorprendió lo que dijo, pues el huidizo se siente rechazado con facilidad y prefiere huir a enfrentar la situación. Lo

más interesante de este caso era que el mesero controlador no era su patrón ni su superior. Era tan solo otro mesero como el huidizo y sencillamente asumió la responsabilidad de hacer del otro tan buen mesero como él mismo lo era. Era evidente que el controlador parecía ajeno a la situación y le servía bien a la clientela. Se mostraba muy orgulloso de su trabajo y no aparentaba darse cuenta de su actitud, pues estaba más bien ocupado en hacer ver a su patrón que era buen trabajador y que se podía confiar en él para lo que fuese. Según él, el otro mesero debería haberle agradecido la ayuda que le aportaba. Lo que para nosotros es control, para el controlador significa ayuda.

Como mi esposo y yo con frecuencia comemos en restaurantes cuando viajamos, me ha resultado muy útil conocer los diferentes tipos de heridas, ya que esto me ayuda a saber en qué forma debo tratar a los meseros. Por ejemplo, sé que si le hago un comentario descortés a un mesero controlador o si le comunico un error que ha cometido, comenzará de inmediato a justificarse e incluso a mentir para salvar su reputación y mantener su prestigio. Si mi trato es controlador, no obtendré lo que deseo, ya que debe sentir que el control proviene de él y no que alguien se lo ha impuesto. He visto en algunos casos que el mesero me hace esperar a propósito, para mostrarme que él es quien tiene la última palabra.

Cuando alguien intenta convencer al controlador de una idea nueva, es muy fácil que su reacción sea de escepticismo. Lo más difícil para él es que lo tomen por sorpresa y no haber tenido tiempo para prepararse. Al no estar preparado, corre el riesgo de no tener el control y, en consecuencia, de ser controlado.

Como el efecto de sorprenderse es una emoción difícil para el controlador, su primera reacción será la de alejarse y permanecer en estado de alerta, pues debe estar preparado para toda eventualidad y prefiere pensar de antemano en todas las posibilidades para estar listo. No se percata de cuántas veces él mismo ha cambiado de idea y ha sorprendido a quienes lo rodean debido a las modificaciones que hace en el último momento. Cuando es él quien decide, se da el derecho de variar de opinión fácilmente.

Una señora que tenía la herida de traición me narraba que, cuando era pequeña, intentaba siempre adivinar de antemano las reacciones de su padre, lo cual le resultaba difícil. Cuando esperaba que su padre la golpeara porque había hecho alguna travesura, no lo hacía. Cuando esperaba, en cambio, reconocimientos por sus buenas notas en la escuela, la golpeaba sin que ella supiera a qué se debía el enojo. Este ejemplo ilustra claramente el hecho de que su herida de traición era la que atraía este tipo de comportamiento, y que la herida de traición de su padre era la que le hacía adoptar este comportamiento. Parecía que el padre obtuviera un placer maligno al sorprenderla, al no responder a las expectativas que creía conocer por anticipado. Esto se explica por la fusión entre un padre y su hija, o una madre y su hijo, con este tipo de herida. Todo comportamiento imprevisible por parte del progenitor suele provocar un sentimiento de traición en el niño de tipo controlador.

El controlador también es rápido para considerar hipócritas a los demás, a causa de su gran desconfianza. Sin embargo, debido a su comportamiento manipulador, con frecuencia se diría que él es el hipócrita. Por ejemplo, cuando las cosas no marchan como quiere, monta en cólera y habla a espaldas de la persona correspondiente con quien lo escuche. No se percata en ese momento de que él también puede ser un hipócrita.

Al controlador le aterroriza que le mientan. Dirá: «Prefiero que me abofeteen a que me mientan». Sin embargo, él mismo miente con frecuencia, aunque para él lo que dice no son mentiras. Encuentra buenos motivos para deformar la verdad. Sus mentiras, que por lo general son sutiles, son necesarias, según él, para alcanzar sus fines o para justificarse. Por ejemplo, mencioné que adivina fácilmente las expectativas de los demás y que les suele decir lo que quieren escuchar. Por desgracia, no siempre puede cumplir su palabra porque se compromete sin saber si podrá mantener sus compromisos. Entonces encuentra todo tipo de buenas excusas, incluso la de decir que no recuerda haberse comprometido, lo cual los demás interpretan como una mentira y viven como una traición. Por su parte, el controlador no ve nada de esto como

una mentira. Puede calificar este tipo de comportamiento como una expresión de límites, por ejemplo. Paradójicamente, le es muy difícil que alguien no le crea. Si alguien no confía en él, piensa que lo han traicionado. Para evitar este sentimiento doloroso de traición, hace todo lo posible para que los demás depositen su confianza en él.

En mis talleres, muchas mujeres se quejan de que sus maridos suelen manipularlas y controlarlas con mentiras. Después de analizarlo con mayor profundidad, pude constatar que la mayoría de estos hombres eran controladores. No digo que todos los controladores mienten, pero esta conducta parece estar presente con mayor probabilidad en ellos. Si te reconoces en esta herida, te sugiero que estés muy atento, ya que, en la mayor parte de los casos, el que miente no cree que sus mentiras sean realmente eso o, peor aún, ni siquiera se da cuenta de que lo hace. Podrías incluso preguntarles a quienes te conocen bien si tienen la impresión de que mientes o si perciben que lo has hecho.

El controlador tampoco puede tolerar a las personas que hacen trampa. Sin embargo, él mismo lo hace. Cuando juega a las cartas, por ejemplo, pretende que hace trampas a modo de broma o para saber si los demás se dieron cuenta. Si hace trampa en su declaración de impuestos, dirá que todo el mundo lo hace.

Además, al controlador le disgusta estar en una situación en la que debe dar cuenta de lo que hace alguien más, un compañero de trabajo, por ejemplo, sabe que, si alguien hiciera lo mismo con él, lo viviría como traición. Hace algunos años, en el consultorio de Escucha a tu Cuerpo, una empleada nueva que debía dar informes por teléfono a los pacientes les proporcionaba información errónea. Eso sucedió durante varias semanas hasta que lo supe por boca de otra empleada. Le pregunté entonces a otro de mis colaboradores que trabajaba cerca de la primera si sabía lo que ocurría. Este último me confesó que lo supo desde un principio, pero que acusar no formaba parte de sus funciones. Podrás imaginar que mi aspecto controlador, que desde siempre ha cuidado la reputación de Escucha a tu Cuerpo, montó en cólera. De hecho, la reputación es muy importante para el controlador. Cuando alguien hace o dice algo que pueda afectar la buena

reputación que intenta mantener, se siente insultado o monta en cólera, porque lo vive como una traición grave. Puede llegar hasta a mentir para salvaguardar su buena reputación. Tener reputación de persona fiable, responsable y que realiza bien su trabajo es lo que más le importa. Cuando habla de sí mismo, no se revela del todo, solo muestra lo que le da una buena reputación.

Incluso le es difícil ser fiador de alguien por un préstamo de dinero, porque teme por su reputación si no le pagan. Si después de reflexiones maduras se decide a ser fiador de otra persona y esta no respeta su compromiso de pago, el controlador lo vivirá como una traición importante y difícil de soportar. El controlador es también el tipo de persona que no se endeuda y, cuando lo hace, paga lo más rápido posible para mantener su prestigio.

Asimismo, he observado que los padres controladores actúan más por mantener su propia reputación que en función de la felicidad de sus hijos. Intentan convencer a los niños de que es por su bien, pero estos no se dejan engañar y saben cuándo sus padres están pensando en sí mismos. El progenitor controlador quiere decidir por sus hijos, mientras que el que realmente piensa en el beneficio de ellos se toma el tiempo para preguntarles qué les gustaría.

A las personas controladoras no les gusta encontrarse en situaciones en las que no puedan dar respuesta a una pregunta. Por ello, a la mayoría les interesa el conocimiento, así como aprender sobre diversos temas. Cuando les plantean una pregunta, intentan encontrar una respuesta so riesgo de decir cualquier cosa, porque se les dificulta o les es incluso imposible confesar: «Lo ignoro». La otra persona, al percibir de inmediato que el controlador no sabía la respuesta, tal vez tenga la impresión de que le ha mentido. Cuando alguien dice: «No lo sabía...», el controlador considera casi un deber contestar: «Yo sí, no recuerdo dónde lo aprendí, pero lo sabía» o «Lo leí en tal lugar». Por desgracia, no siempre es cierto. «Lo sabía» es una expresión que el controlador utiliza con frecuencia.

Se siente insultado cuando otro se ocupa de sus asuntos sin haberle dado permiso. Si alguien lee su correo, por ejemplo, se enfurece. Si alguien más

interviene o responde por él cuando está presente, se sentirá igualmente insultado porque cree que el otro no confía en sus capacidades. Pero no se percata de que con frecuencia él mismo interviene y habla por los demás. Por ejemplo, el hombre controlador casado con una mujer dependiente (herida de abandono) generalmente le dirá cómo y por qué hacer esto o aquello. Por desgracia, este tipo de mujer sufre en silencio.

Cabe añadir que, en la pareja en que uno de los miembros es controlador y el otro dependiente, el primero suele depender de la debilidad o de la dependencia del otro. Se cree fuerte porque controla, pero en realidad manifiesta solo otra forma de dependencia. Cuando dos controladores viven juntos, entonces se establece una relación de poder.

El controlador vive todos los ejemplos mencionados como una traición. Si te sorprende, es debido a que tu definición de la palabra *traición* es muy limitada. En lo que a mí concierne, trabajé durante varios años para percatarme de ello. Veía claramente en mi cuerpo la herida de traición, pero no lograba relacionar lo que sucedía en mi vida con esta herida. Me fue especialmente difícil hacer esta relación con mi padre, con quien mantuve un fuerte complejo de Edipo. Lo adoraba a tal grado que no veía en qué me podía haber sentido traicionada por él, y menos aún admitir que hubiera podido tenerle resentimiento.

Al final, pude aceptar después de varios años que él no respondía a mis expectativas de «hombre responsable». Provengo de una familia en la que las mujeres por lo general toman las decisiones y los hombres las secundan. Observé este comportamiento en mis padres, así como en mis tíos y tías. Concluí que las mujeres asumían todas las responsabilidades ya que eran más fuertes y capaces. Los hombres me parecían más débiles porque no controlaban nada. En realidad, mi perspectiva era falsa, ya que no asumir decisiones no hace que la persona sea irresponsable. También tuve que redefinir mis conceptos de *responsabilidad* y *compromiso*.

Cuando dediqué tiempo a reflexionar acerca de lo que había sucedido en mi infancia, me percaté de que mi madre tomaba la mayor parte de las decisiones, pero que mi padre mantenía siempre sus compromisos con ella y asumía sus responsabilidades. Cuando una de las decisiones que tomaba

mi madre no era la mejor, mi padre asumía las consecuencias en la misma medida que ella. Por consiguiente, era un hombre responsable.

Para poder comprender la noción de responsabilidad, fui atraída a una primera pareja y dos hijos que yo consideraba irresponsables, y que intenté controlar durante mucho tiempo, antes de darme cuenta de que tenía esta opinión general de todos los hombres. Esta es la razón por la cual me encontraba a la defensiva con el sexo opuesto, como todo controlador. Para ayudarme a sanar mi herida de traición, fui atraída a una segunda pareja que también la tenía. Gracias a él, logré avanzar en la vida cotidiana y, en consecuencia, que esta herida disminuyera. Puedo ver una diferencia enorme entre mi comportamiento con él y el que tenía con mi primer esposo.

El controlador les teme también a los compromisos, lo cual proviene de un temor aún más grande: el temor al rompimiento de un compromiso. Él cree que no cumplir su palabra y deshacer un compromiso es sinónimo de traición, por lo tanto se siente obligado a cumplir con lo que ha prometido, mientras que, si asume demasiados compromisos, se sentirá aprisionado. Antes que tener que deshacer el compromiso, prefiere no comprometerse. Conozco a alguien que siempre exige que sean los demás quienes se comprometan a llamarlo por teléfono. Además, debe saber qué día y a qué hora lo harán . Si olvidan llamarlo, entonces él llama a la persona que prometió hacerlo para decirle lo que piensa. No se da cuenta de que exige mucho de los demás, en tanto que para él mismo es difícil comprometerse o sencillamente nunca lo hace. Al observarlo, me percaté de la cantidad de energía que requiere para poder controlar todo así. Este comportamiento no hace más que ayudarlo a alimentar su herida de traición.



MUCHAS PERSONAS QUE TIENEN LA HERIDA DE TRAICIÓN HAN SUFRIDO PORQUE EL PROGENITOR DEL SEXO OPUESTO NO CUMPLÍA SUS COMPROMISOS DE ACUERDO CON LAS EXPECTATIVAS QUE ÉL TENÍA CUANDO ERA NIÑO, DE UN PROGENITOR IDEAL.

Recuerdo, entre otros, a un señor que debe tener ahora más de 60 años y que vivía solo con su madre cuando era pequeño. La madre salía con muchos hombres, que no vacilaban en gastar dinero en ella. Cuando este señor tenía 15 años, la madre decidió marcharse con uno de ellos, el cual estaba dispuesto a gastar una fortuna en ella. Internó a su hijo y esto le provocó un sentimiento de abandono y sobre todo de traición. Al llegar a la edad adulta, la manera en que este señor atraía a las mujeres era gastando dinero en ellas, sin comprometerse realmente en ninguna relación, pues pensaba que de esta forma se vengaría de su madre, aunque en realidad debía sanar la misma herida que tenían aquellos hombres que seducían a su madre con dinero.

Es muy común escuchar a quienes acuden a mis talleres relatar que, cuando se embarazaban de un hombre que temía comprometerse, este insistía una y otra vez en que abortaran. Este tipo de incidente en quienes tienen la herida de traición añade otra capa más a su herida. Les resulta muy difícil aceptar la idea de que el otro se rehúse a asumir la responsabilidad del niño que quiere nacer.

Mencioné que el controlador no confía con facilidad. Sin embargo, tendrá más confianza si no hay interés sexual de por medio. Es muy seductor, pero mientras más importante sea la herida, preferirá que los del sexo opuesto sean más amigos que amantes. Se siente más en confianza con amigos y utiliza la seducción para manipular a otros, lo cual por lo general le da buenos resultados. Es especialista en encontrar cualquier medio para seducir. El controlador será, por ejemplo, el preferido de su suegra, ya que la habrá seducido con sus bellas palabras. Sin embargo, está alerta en presencia de otro seductor. Sabe de inmediato cuando alguien intenta seducirlo y no lo impide. Cuando hablo de seducir, no me refiero necesariamente a la seducción sexual, ya que el controlador utiliza la seducción en todos los ámbitos de su vida.

El temor más grande del controlador es la disociación en todas sus formas. Para este tipo de persona es muy difícil separarse de su pareja, lo cual es una forma de disociación y representa una derrota inmensa. Si la separación proviene de él mismo, temerá traicionar al otro y se hará acusar

de traidor. Si proviene del otro, se acusará a sí mismo de traición. Por otra parte, la separación le recuerda que no tuvo control sobre la relación. Sin embargo, parece que los controladores son los que más se separan y viven rupturas. Si temen comprometerse, es porque también le temen a la separación. Este temor les induce a atraer relaciones amorosas en las que el otro no tiene intención de comprometerse. Esta es una buena forma para percatarse de que son ellos mismos quienes no desean hacerlo.

Cuando dos controladores viven juntos y la relación no marcha bien, aplazan constantemente el momento de confesarse que lo mejor sería separarse. Cuando vive en pareja, es todo uno o todo el otro, porque se siente fusionado, como si formara parte del otro, o porque se siente disociado, sobre todo cuando el otro no lo reconoce más. Para el controlador, estar disociado significa sentirse desgarrado o apartado del otro. De hecho, utiliza a menudo la palabra *disociado* en su vocabulario. Dirá, por ejemplo: «Me siento disociado de mi cuerpo». Una señora me relató en una ocasión que, tan pronto surgía un malentendido con su esposo, se sentía cortada en dos, desesperada ante el temor de una separación. En las situaciones de este tipo perdía completamente la confianza en sí misma. Esta señora también sufría la herida de abandono, lo cual duplicaba su temor a la separación. De acuerdo con mis observaciones, la herida de abandono en la mayoría de los controladores se desarrolló antes que la de traición. Los que deciden desde muy pequeños no ver o no aceptar su lado dependiente (su herida de abandono) desarrollan la fuerza necesaria para ocultar su herida de abandono y en ese momento comienzan a crear la máscara del controlador. Si se mira bien a esta persona, se verá la máscara del dependiente en sus ojos (ojos tristes o caídos), en su boca caída o en algunas partes del cuerpo encorvadas o que carecen de tono muscular.

Es fácil imaginar al niño pequeño que, al sentirse abandonado o no recibir suficiente atención, decide por cualquier medio seducir a su progenitor del sexo opuesto con objeto de atraer su atención y sentir apoyo de su parte. El niño se convence de que él es tan amable y adorable que su progenitor no tendrá más opción que ocuparse de él de manera especial.

Mientras más intenta controlar a su progenitor mediante esta actitud, más expectativas se crea. Cuando nada sucede, cuando sus expectativas no se satisfacen, comienza a vivir la traición. Entonces se vuelve cada vez más controlador y se sumerge en un caparazón, cree que así no volverá a sufrir traición ni abandono. La parte controladora alienta al dependiente a querer ser independiente.

En algunas personas la herida de abandono predomina sobre la de traición, mientras que en otras ocurre lo contrario y la máscara del controlador es la que sobresale. El hombre que desarrolla sus músculos gracias a la halterofilia, lo cual mencioné en el capítulo dedicado a la herida de abandono, pero cuyo cuerpo se torna flácido cuando deja de hacer ejercicio, es un buen ejemplo de la persona que sufre la herida de traición y de abandono.

Si te reconoces en la descripción de la máscara del controlador, pero también en la del dependiente, te sugiero de cualquier forma no descartar esta posibilidad. Permanece abierto a la idea de que también puede haber una herida de abandono en ti. La herida más dominante en el cuerpo es la que utilizamos con mayor frecuencia en nuestra vida cotidiana.

Ahora, de acuerdo con mis observaciones, he comprobado que una persona puede sufrir abandono sin padecer necesariamente traición, pero que la que sufre traición también sufre abandono. De igual modo, he observado a varias personas cuyo cuerpo, cuando eran pequeños, indicaba principalmente la herida de abandono y con la edad comenzaron a desarrollar las características de la herida de traición. Lo inverso también es factible. El cuerpo está en constante transformación y todo el tiempo nos indica lo que sucede en nuestro interior.

Como habrás advertido, las personas que temen ser abandonadas o traicionadas tienen varias cosas en común. Además de las mencionadas anteriormente, ambas gustan de llamar la atención. El dependiente lo hace para ser objeto de atención y para que se ocupen de él, mientras que el controlador intenta ejercer el control de una situación, exhibir su fuerza y carácter e impresionar. Con frecuencia vemos el tipo dependiente en los actores y cantantes, mientras que es más común encontrar al tipo

controlador entre los comediantes y humoristas, quienes gustan de hacer reír a los demás. Ambos tipos de caracteres disfrutan de ser estrellas, pero por motivos diferentes. El controlador suele tener la reputación de una persona que «ocupa mucho lugar». Por lo general le disgusta que su pareja ocupe más lugar que él.

Una participante de los talleres me relató que, mientras ella y su marido eran socios de negocios, todo marchaba bien entre ellos. Pero desde el momento en que ella decidió trabajar por su cuenta y comenzó a hacer mejores negocios que el marido, aunque no en el mismo ámbito, la relación se deterioró y se transformó en una suerte de competencia. El señor se sintió traicionado y la señora se acusaba a sí misma de haberlo abandonado.

Otra característica del controlador es su evidente dificultad para decidir cuando cree que la elección implica el riesgo de hacerle perder algo, pues de este modo ya no tendrá control de la situación. Esta es la razón por la que, en ocasiones, al controlador le resulta difícil decidirse, o por la que se le acusa de reflexionar demasiado. Cuando está seguro de sí mismo, sobre todo de tener el control de la situación, no existe dificultad alguna para decidirse.

La dificultad para separarse se manifiesta asimismo en el trabajo. Si administra su propia empresa, hasta puede llegar a involucrarse en una situación apremiante, una deuda grave, por ejemplo, antes de confesarse que no puede continuar. Cuando es empleado, el controlador por lo general ocupa puestos directivos y le resulta siempre difícil dejar una empresa. Puede hacerlo, pero no sin dificultades. Lo contrario también sucede. Cuando una persona de confianza que trabaja para él desea renunciar, vive penosamente esta situación, a menudo con coraje y agresividad.

Debido a que por lo general tiene alma de líder, al controlador le gusta dirigir a otras personas y teme dejar de controlar, pues piensa que, al hacerlo, ya no será más el que dirige. De hecho, ocurre lo contrario. Cuando el controlador deja de controlar y solo se ocupa de dirigir, se convierte en mejor líder. Existe una diferencia entre controlar y dirigir. Controlar es conducir, administrar o gobernar bajo el dominio del temor. Dirigir es lo

mismo, pero sin temor. Dirigir es proporcionar un sentido de dirección sin que se desee necesariamente que las cosas se hagan a nuestra manera. Se puede ser jefe y a la vez seguir aprendiendo de nuestros subordinados. Su alma de líder a menudo hace que llegue a dirigir una empresa, pero sus expectativas y el control que desea ejercer lo hacen sufrir demasiada tensión emocional. Mientras más difícil le sea ceder en algo, más urgente y necesario le será ponerlo en práctica.

La negación es otro gran temor para el controlador, ya que para él ser negado significa ser traicionado. Sin embargo, no advierte el número de ocasiones en que niega a los demás y los elimina de su vida. Por ejemplo, no les da otra oportunidad a aquellos en los que ha perdido la confianza y con frecuencia no querrá siquiera dirigirles la palabra. Cuando se enfurece y, sobre todo, si las cosas no marchan de acuerdo con sus expectativas, es fácil que le dé la espalda a alguien en plena conversación o que lo deje hablando solo en una llamada telefónica. He mencionado que tiene dificultades con la pereza, la mentira y la hipocresía. Juzga o rechaza a todas las personas que se comportan así. Esta actitud suele manifestarse seguida de una separación. Muchísimas veces he escuchado a personas controladoras decirme: «Ya no quiero saber nada de…». No se percatan de que, con esa actitud, niegan a los demás.

Como el controlador es seductor, su vida sexual por lo general no suele ser satisfactoria más que en respuesta a la seducción. Esta es la razón por la que al controlador le gusta enamorarse; es decir, le gusta el aspecto apasionado de una relación. Cuando la pasión comienza a extinguirse, busca un medio para que la idea de finalizar la relación provenga del otro y así no se le acusará de traición.

La mujer controladora con frecuencia tiene la impresión de que los hombres la engañan y, por consiguiente, se encuentra a la defensiva. Le gusta hacer el amor, sobre todo cuando es su idea, cuando ella ha decidido dejarse seducir o porque ella desea seducir a su pareja. El hombre controlador prefiere hacerlo cuando la idea es de él. Cuando el controlador, hombre o mujer, desea hacer el amor y el otro se rehúsa, se siente traicionado; no puede comprender por qué el otro, pese a que lo ama, no

desea fusionarse con él y hacer el amor. Los problemas sexuales se derivan sobre todo de que el controlador tiene una gran fusión con el progenitor del sexo opuesto y su complejo de Edipo no se ha resuelto aún. El progenitor del sexo opuesto está tan idealizado que ninguna pareja puede llegar a responder a sus expectativas. Pese a sus problemas sexuales, he observado que quienes sufren la traición son los que más desean tener un amante. No advierten hasta qué grado alimentan su herida de traición al tener este deseo, pensado o actuado.

Por lo general existe un bloqueo en el aspecto sexual, pues recuerda que al principio de este capítulo mencioné que el tipo controlador posee una fuerza sexual grande y que, junto con los temores que ha desarrollado en el transcurso de los años, puede bloquear una parte considerable de esta energía. Puede verse que la energía está bloqueada físicamente cuando la región de la pelvis esta abultada. El controlador puede incluso llegar a negar completamente su vida sexual y encontrar una razón adecuada para justificar su decisión.

En lo que se refiere a la alimentación, el controlador tiende a comer muy rápido porque no tiene tiempo que perder. Cuando está muy absorto en una tarea importante, puede olvidarse con facilidad de hacerlo e incluso afirma que no es importante para él. Sin embargo, cuando decide comer, lo hará en grandes cantidades y lo disfrutará. En ocasiones incluso perderá el control y comerá más de lo que su cuerpo requiere. De los cinco tipos de caracteres, es el que adereza y sala sus alimentos. Muchos controladores añaden sal a sus alimentos aun antes de probarlos. Aseguran tener la última palabra en cuanto a su alimentación, al igual que «añaden su grano de sal» cuando conversan.

Entre las enfermedades más usuales en el controlador se encuentran las siguientes:

- La agorafobia, que se debe a su aspecto «fusional», al igual que sucede con el dependiente. Sin embargo, la agorafobia en el controlador es más notable por el temor a la locura, mientras que en quien porta la máscara

del dependiente ocurre más por temor a la muerte. Cabe destacar que los médicos suelen diagnosticar la agorafobia como espasmofilia.

- El controlador atrae más las enfermedades de control o de flexibilidad, como los problemas relacionados con las articulaciones del cuerpo, principalmente las rodillas.
- Es el más propenso a enfermedades de pérdida de control de determinadas partes del cuerpo, como hemorragias, impotencia sexual, diarrea, etcétera.
- Si se encuentra en una situación de impotencia total, puede ser afligido por parálisis.
- Con frecuencia tiene problemas con el sistema digestivo, sobre todo el hígado y el estómago.
- También tiene más tendencia a otras enfermedades que terminan en -*itis*. Te refiero al libro *Tu cuerpo dice: ¡ámate!*, en donde explico con detalle que estas enfermedades las padecen, sobre todo, las personas que, a causa de sus numerosas expectativas, son inducidas a la impaciencia, la cólera y la frustración.
- A menudo sucede que el controlador sufre los llamados fuegos bucales o herpes bucal, afección que se manifiesta cuando acusa, consciente o inconscientemente, al sexo opuesto de ser repugnante. Asimismo, es un medio de control para no tener que besar a alguien.

Los males y las enfermedades que se mencionan también se manifiestan en el caso de las demás heridas, pero parecen ser más comunes en las personas que sufren traición.

Es importante que te percates de que el progenitor del sexo opuesto con el que vives esta herida probablemente vivió y vive aún la misma herida que tú con su propio progenitor del sexo opuesto. Nada te impide preguntárselo. Hablar con nuestros padres sobre lo que experimentaron con sus propios padres cuando eran pequeños con frecuencia es una experiencia muy enriquecedora.

Recuerda que la causa principal de una herida se deriva de nuestra incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos o lo que hacemos sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos ya que, por lo general, no tenemos conciencia de lo que nos reprochamos. Mientras más importante sea la herida de humillación, más significará que traicionas a los demás o que te traicionas a ti mismo al no confiar o no cumplirte a ti mismo tus promesas.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y no queremos ver. Esta es la razón por la cual atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que les hacemos a otros o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otro recurso para adquirir conciencia de que nos traicionamos a nosotros mismos o a otra persona. De hecho, vivimos un sentimiento de vergüenza cuando queremos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal que nos parezca vergonzoso tener los comportamientos que les reprochamos a los demás. Lo que por encima de todo queremos es que no descubran que actuamos como ellos.

LAS CARACTERÍSTICAS Y LAS CONDUCTAS DESCRITAS EN ESTE CAPÍTULO SOLO SE PRESENTAN CUANDO LA PERSONA DECIDE LLEVAR SU MÁSCARA DEL CONTROLADOR, PUES CREE QUE DE ESTA MANERA EVITARÁ VIVIR LA TRAICIÓN. SEGÚN LA GRAVEDAD Y LA INTENSIDAD DEL DOLOR, ESTA MÁSCARA PUEDE LLEVARSE MUY POCO O CON MUCH A FRECUENCIA.

Las conductas propias del que controla las dicta el temor a revivir la herida de traición. Cada una de las heridas descritas en este libro tiene sus respectivos comportamientos y actitudes interiores. Las maneras de pensar, sentir, hablar y actuar que se relacionan con cada una de ellas indican, por consiguiente, una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien ni sentir

alegría. Por ello, resulta sumamente útil estar consciente de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible transformarte en dueño de tu vida en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de traición. Si te ves en la descripción, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de traición. Si no te has reconocido, antes de desechar la posibilidad te sugiero que les preguntes a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener solo una pequeña herida de traición. Sin embargo, es probable que te reconozcas en algunos comportamientos y no en todos los que he descrito. Es casi imposible que una persona se reconozca en todos los comportamientos mencionados. Es importante entonces confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo con facilidad.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no intentes cambiarlas. Utiliza lo que aprendas aquí para ser más compasivo con ellas y para comprender mejor los comportamientos con los cuales reaccionan. Es preferible que ellos mismos lean este libro si demuestran interés en hacerlo, a que trates de explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE TRAICIÓN

Surgimiento de la herida: Entre los dos y cuatro años, con el progenitor del sexo opuesto. Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor/amor sexual. Manipulación.

Máscara: Controladora.

Cuerpo: Exhibe fuerza y poder. En el varón, los hombros son más anchos que la cadera. En la mujer, la cadera es más amplia y fuerte que los hombros. Pecho y vientre abombados.

Ojos: Mirada intensa y seductora. Ojos que ven todo rápidamente.

Vocabulario: «Disociado», «¿me entiendes?», «soy capaz», «deja que lo haga solo», «lo sabía», «tenme confianza», «no confío en él».

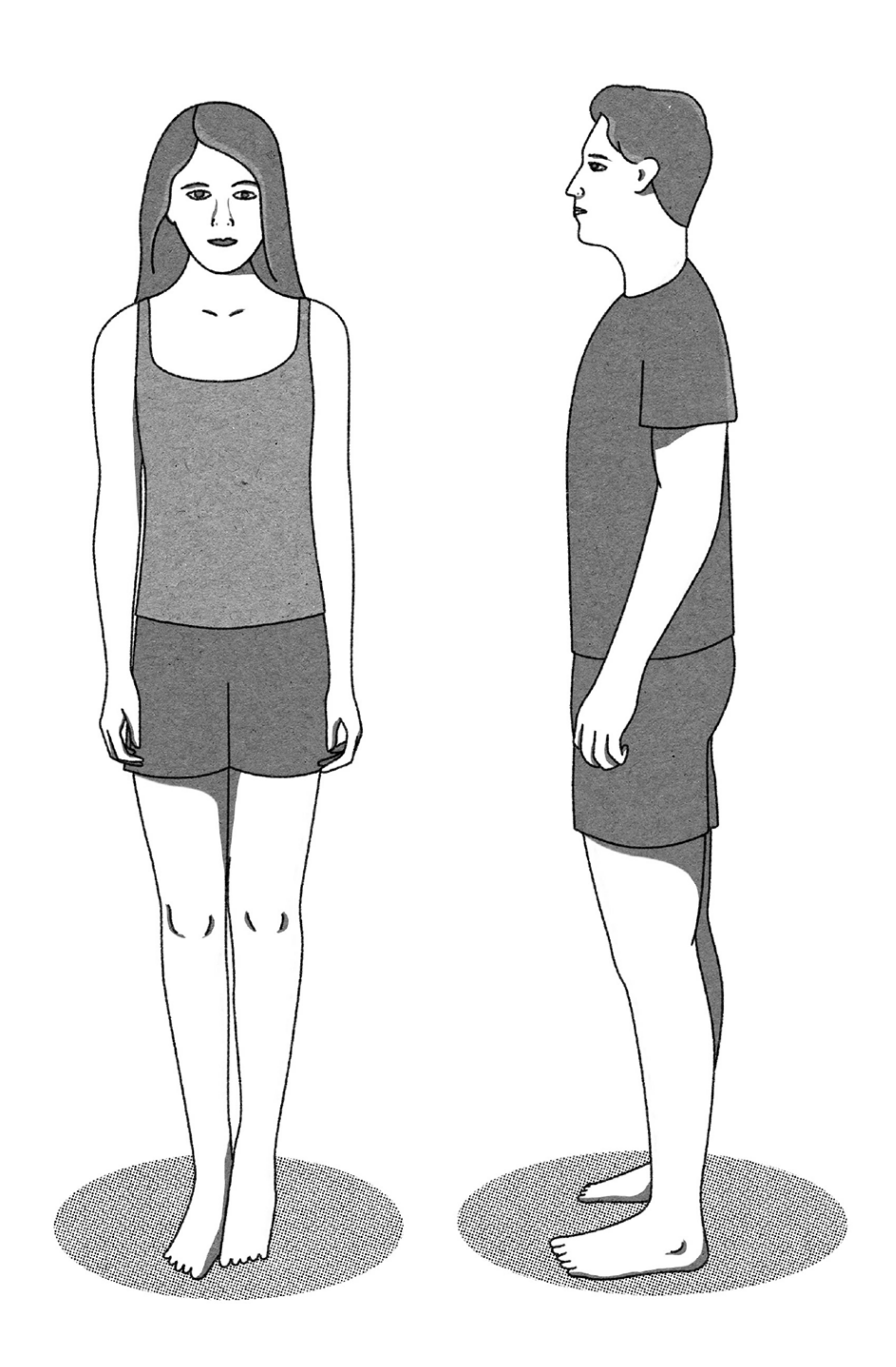
Carácter: Se cree muy responsable y fuerte. Intenta ser especial e importante. No cumple sus compromisos y sus promesas, o para cumplirlos tiene que forzarse. Miente fácilmente. Manipulador. Seductor. Tiene muchas expectativas. Estado de ánimo dispar. Está convencido de que siempre tiene la razón, intenta convencer a los demás de ello. Impaciente. Intolerante. Comprende y actúa con rapidez. Actúa como si fuese un ejecutante para ser notado. Comediante. Es difícil que confíe en otros. No muestra su vulnerabilidad. Escéptico. Temor a deshacer compromisos.

Temor más grande: La disociación, la separación, la negación.

Alimentación: Buen apetito. Come muy rápido. Añade sal y especias a los alimentos. Puede controlarse cuando está ocupado, pero pierde el control más adelante.

Enfermedades posibles: Enfermedades de control y de pérdida de control, agorafobia, espasmofilia, sistema digestivo, males que terminan en *-itis*, herpes bucal.





Aspecto físico del rígido

(Herida de injusticia)

CAPÍTULO 6

La injusticia

La injusticia es el carácter de una persona o de algo que carece de justicia. La justicia es la apreciación, el reconocimiento y el respeto de los derechos y del mérito de cada uno. Como sinónimos de la palabra *justicia* tenemos *rectitud*, *equidad*, *imparcialidad* e *integridad*. La persona que sufre injusticia es por consiguiente la que no se siente apreciada o respetada en su justo valor, o que cree que no recibe lo que merece. También se puede sufrir injusticia cuando se recibe más de lo que se cree merecer. En consecuencia, la herida de injusticia puede ser causada al pensar que tenemos más cosas materiales que otros o, por el contrario, que no hemos recibido lo suficiente.

Esta herida despierta en el momento en que se desarrolla la individualidad del niño; es decir, entre los tres y los cinco años, cuando el pequeño toma conciencia de que es un ser individual y una entidad completamente aparte, con sus diferencias.

Al niño le parece injusto no poder integrar bien su individualidad y no poder expresarse y ser él mismo. *Vive esta herida sobre todo con su progenitor del mismo sexo*. Sufre la frialdad de este progenitor; en otras palabras, padece la incapacidad de este de sentir y expresarse. No pretendo decir que todos los padres que sufren injusticia son fríos, sino que así los percibe el niño, el cual también sufre el autoritarismo de dicho padre, sus críticas frecuentes, su severidad, su intolerancia o su conformismo. En la mayor parte de los casos, este progenitor sufre la misma herida de injusticia, la

cual tal vez no experimente de la misma forma o en las mismas circunstancias que su hijo, pero existe y el niño la percibe.

Las personas rígidas me han relatado en numerosas ocasiones que, durante la adolescencia, todo marchaba bien con su progenitor del mismo sexo e incluso tenían una relación de amistad con él. Sin embargo, era una relación superficial en la que ni el padre ni el hijo hablaban de lo que sentían.

El alma que elige venir de nuevo a la Tierra para curar la herida de injusticia selecciona padres que le ayudarán a restablecer contacto con esta herida. Uno de ellos la tendrá también, aun cuando puede suceder que ambos la posean. La reacción ante la injusticia consiste en deslindarse de lo que se siente, con la idea de protegerse. La máscara que crea el niño para protegerse en este caso es la de rigidez. Aun cuando la persona corte de tajo con sus sentimientos, esto no significa que no sienta nada. Por el contrario, las personas rígidas son muy sensibles, pero desarrollan la capacidad de no sentir esa sensibilidad y de no mostrarla a los demás. Se engañan creyendo que nada debe tocarlos. Por ello parecen frías e insensibles.

De los cinco tipos de caracteres, los rígidos son los más propensos a cruzarse de brazos para bloquear la región del plexo solar, con el objetivo de no sentir. Otra forma de no sentir es vistiéndose de negro. El huidizo también gusta vestirse de negro, pero debido a una razón diferente: la de querer desaparecer. Las personas que tienen la herida de rechazo y la de injusticia por lo general no tienen más que ropa negra o muy oscura.

El rígido procura la justicia y la exactitud a toda costa. Como llega a ser perfeccionista, intentará ser siempre justo. Piensa que si lo que dice o hace es perfecto, será necesariamente justo. Le resulta muy difícil comprender que, al actuar «con perfección» de acuerdo con su propio criterio, puede resultar al mismo tiempo injusto. Quien sufre injusticia es más propenso a sentir envidia de quienes tienen más y de quienes, según él, no lo merecen. También es posible que esté convencido de que los demás lo envidian porque él tiene más. Los celos, que son diferentes de la envidia, son muy comunes en el dependiente o en el controlador. El dependiente siente celos

porque teme ser abandonado, mientras que el controlador los siente por temor a ser traicionado.

La máscara de rigidez se caracteriza por un cuerpo erecto, rígido y lo más perfecto posible. El cuerpo está bien proporcionado, con los hombros derechos y de la misma amplitud que la cadera. El rígido también puede engordar, pero su cuerpo seguirá bien proporcionado. La razón por la que puede llegar a aumentar de peso se explicó en el capítulo anterior.

Cabe señalar que el rígido es quien más temor tiene a subir de peso y hará todo lo posible para no engordar. El rígido es también el que no acepta tener el vientre abultado y, cuando está de pie, tiende a sumirlo. La mujer rígida acepta, no obstante, que es natural que una mujer tenga vientre, pues el cuerpo de la mujer debe tener redondeces. De lo contrario, no es femenino.

Los hombres y las mujeres tienen glúteos redondeados y bonitos. El talle de las mujeres es pequeño. Los rígidos gustan de portar vestimenta ajustada a la cintura o de usar un cinturón ajustado. Este tipo de personas cree que, al ceñirse la cintura, que se encuentra en la región del plexo solar (la región de las emociones), sentirá menos. Estas personas están llenas de vida y sus movimientos son dinámicos. Sin embargo, estos movimientos son rígidos, sin gran flexibilidad y sin ser abiertos, como si tuvieran dificultades para despegar sus brazos del cuerpo. Su piel es clara y la mirada brillante y viva. La quijada es tensa y el cuello tieso, erguido con orgullo, en el cual por lo general se destacan los nervios.

Si te reconoces en todas las características físicas hasta aquí descritas, significa que sufres una gran herida de injusticia. Si solo tienes algunas de las características, tu herida de injusticia es menos grande.

Desde pequeño, el rígido advierte que se le aprecia más por lo que hace que por lo que es. Aun si no siempre es así en la realidad, está convencido de ello. Por esto le gusta ser la estrella y comienza a arreglárselas por sí mismo rápidamente. Hace todo por evitar tener problemas y, aun cuando está en un lío, prefiere decir que no lo está para evitar el sufrimiento que esto le provoca. Es muy optimista, por lo general demasiado optimista. Cree que al decir a menudo: «¡No hay problema!», las situaciones

problemáticas se solucionarán de inmediato. Además, hace lo posible por solucionarlas él mismo. No pide ayuda más que como último recurso.

Cuando se enfrenta a decepciones o sucesos imprevistos, continúa diciendo: «¡No hay problema!». Logra ocultar tan bien lo que siente que les da a los demás la apariencia de ser imperturbable.

Al igual que el controlador, el rígido con frecuencia tiene problemas de falta de tiempo, pero por motivos distintos. Al rígido le falta tiempo por pretender que todo sea perfecto, mientras que, en el caso del controlador, esta falta obedece a que está demasiado ocupado entrometiéndose en los asuntos de los demás. Al rígido tampoco le gusta retrasarse, pero lo hará porque le toma mucho tiempo prepararse.

Cuando el rígido está convencido de tener razón ante la autoridad, o ante alguien que cree serlo en cierta materia, se justificará hasta que se le dé la razón. Aborrece a la autoridad, pues aprendió de pequeño que esta siempre tenía la razón. Cuando los demás parecen dudar de él y le hacen muchas preguntas acerca de una situación, lo percibirá como un interrogatorio y lo sentirá como una injusticia, aunque sepa ser honrado y justo.

En virtud de que siempre procura la justicia, quiere asegurarse de que es merecedor de lo que recibe. El mérito es importante para el rígido. Para él, merecer es obtener una recompensa por una buena actuación. Si recibe mucho sin haber trabajado demasiado, no cree merecerlo y se las ingenia para perderlo. Los que son extremadamente rígidos se organizan incluso para no recibir nada, ya que, según su criterio, deben ser extraordinarios para merecer una recompensa.

En sus explicaciones, el rígido desea que cualquier detalle sea justo, aunque las expresiones que utiliza distan mucho de ser siempre tan justas, ya que exagera con facilidad. Utiliza con regularidad las palabras *siempre*, *nunca* y *muy*. Por ejemplo, una señora rígida le decía a su marido: «¡Nunca estás en casa, siempre sales!». No se percataba de que, al expresarse de esta forma, era injusta, debido a que es muy raro que una situación ocurra siempre o nunca. Para el rígido, todo suele ser muy bueno, muy bien, muy especial, etcétera. Sin embargo, le disgusta cuando los demás hacen uso de

estas palabras y, cuando lo hacen, los acusa de exagerar y de no utilizar la palabra exacta.

La religión tiene más probabilidad de influir o repercutir en la persona rígida que en quienes sufren otras heridas. Lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, son muy importantes para él, y de hecho son lo que guía su vida. Lo mismo puede observarse en su lenguaje. A menudo comienza sus frases con *bien* o *bueno* para asegurarse de que lo que dirá es bueno y justo, y suele concluirlas con «¿De acuerdo?», para verificar la rectitud de lo que acaba de decir. Utiliza varias palabras que terminan en *-mente*, como *justamente*, *exactamente*, *seguramente*, *probablemente*, etcétera. También tiende a decir: «No está claro», ya que le gustan las explicaciones claras y precisas.

Cuando el rígido se encuentra emocionado, prefiere no mostrarlo, pero es posible reconocerlo por el tono de su voz, que se torna seca y tensa. Quizá se ría para ocultar su sensibilidad y sus emociones. Puede reírse fácilmente sin motivo por cosas que a los demás no les parecen graciosas.

Cuando se le pregunta a un rígido cómo está, sistemáticamente responde: «¡Superbién!». Su respuesta es rápida, ya que no se toma tiempo para sentir. Más adelante, durante la conversación describirá varios sucesos en su vida que no marchan tan bien. Cuando se le dice: «Pero me habías dicho que todo estaba superbién», responderá que lo que él tiene en realidad no son problemas.

El temor a equivocarse es muy fuerte en el rígido. Durante mis talleres, solo las personas rígidas me preguntan: «¿Hice bien el ejercicio?». Más que averiguar lo que sienten o lo que aprendieron sobre sí mismas al realizar la actividad, les interesa saber si la hicieron bien. También he observado que cuando hablo de un comportamiento o de una actitud que el rígido ve en sí mismo como un defecto nuevo, es decir, como algo que considera incorrecto, me interrumpirá incluso antes de que termine para preguntar: «¿Y qué se hace al respecto?». Desea adquirir habilidades para ser perfecto lo más pronto posible. Si no es perfecto, deberá controlarse para no incurrir en el defecto que acaba de descubrir. De nuevo, no advierte que es injusto consigo mismo, ya que se exige demasiado. Le gustaría solucionar

todo en el momento. No se toma el tiempo para sentirse bien, para darse el derecho a ser humano y para tener otras cosas que arreglar.

He observado en la persona que porta la máscara del rígido la tendencia a enrojecerse fácilmente cuando me relata algo que juzga incorrecto. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando me habla de su dificultad para perdonar a alguien que la dañó o cuando habla mal de alguien que no tolera y cuya actitud juzga como injusta. Esta reacción indica de inmediato que esta persona se avergüenza de sí misma, de lo que hace o no hace. Sin embargo, ignora que este es el motivo por el cual se enrojece y en ocasiones ni siquiera advierte que lo hace. Al igual que los huidizos, estas personas son las que tienen más problemas cutáneos.

Este temor a equivocarse hace que la persona rígida se coloque a menudo en situaciones en las que debe tomar decisiones. *Mientras más temor tengamos, más tenderemos a atraer situaciones que corresponden a este temor*. Por ejemplo, la persona debe tomar una decisión porque quiere comprar algo, pero no tiene dinero. Se pregunta si debe permitirse comprarlo. Por consiguiente, debe decidir si comprarlo o no. Con frecuencia sucede que la persona rígida siente placer al tomar una decisión determinada, aunque más adelante se lamentará por no haber tomado otra. Consideremos el ejemplo de un señor que elige disfrutar unas buenas vacaciones. Más adelante se dirá que debió haber utilizado ese dinero para hacer arreglos en su casa. A causa de su temor a tomar la decisión incorrecta, el rígido por lo general duda de sí mismo después de haber tomado la determinación y se preguntará constantemente si sus elecciones son las mejores para sí mismo, o las más justas. Si quieres que algo se divida equitativamente entre varias personas, como un pastel, una botella de vino, la propina en el restaurante, etcétera, puedes tener la certeza de que el rígido es quien mejor realizará esta tarea. Durante diversas comidas en grupo a las que he asistido en restaurantes, he tenido el placer de observar lo que sucede cuando llega la cuenta. El controlador se hace cargo de la situación y pregunta: «¿Creen que debemos dividirla en partes iguales? Sería mucho más rápido y menos complicado». Se expresa con tal fuerza y control que todos los demás lo aceptan por cortesía. Calcula rápidamente y divide el

total entre el número de personas, para anunciar el monto que cada uno debe pagar. En ese momento reaccionan los rígidos. No están de acuerdo. Es injusto que alguien deba pagar más de lo que comió y que quien ordenó los platillos más costosos se aproveche de la situación. En estas circunstancias, es preferible la mayor parte de las veces hacer un nuevo cálculo.

Las personas rígidas son muy exigentes consigo mismas en gran parte de los ámbitos que conforman su vida. Tienen una capacidad enorme para controlarse a sí mismos, así como para imponerse tareas. En el capítulo anterior vimos que el controlador gusta de controlar todo lo que sucede a su alrededor. Por su parte, el rígido busca a tal grado la perfección que tiende incluso a controlarse a sí mismo. Actúa y se exige tanto que los demás también le exigen mucho. Cuántas veces he escuchado a mujeres rígidas decir a quienes las rodean: «¡Dejen de considerarme la mujer biónica que todo lo puede!». En realidad, se hablan a sí mismas. Los demás existen para hacerlas reflexionar qué tanto se exigen a sí mismas.

Un paciente me relató un día que su padre le repetía sin cesar: «No tienes ningún derecho, solo obligaciones». Esta frase permaneció anclada en él desde corta edad y admitía que le era muy difícil desprenderse de ella. Nunca se permite detenerse, divertirse ni descansar. Se cree obligado a estar siempre haciendo algo. De esta forma cumple con su deber. Como siempre tiene algo que hacer en su vida cotidiana, significa que el rígido rara vez se relaja sin sentirse culpable. Se justifica cuando reposa o se divierte, diciendo, por ejemplo, que lo tiene bien merecido por todo lo que hace. El rígido además se siente particularmente culpable si no hace nada mientras alguien más trabaja. Esto le parece injusto.

Por ello su cuerpo, sobre todo sus piernas y brazos, se encuentra tenso, incluso cuando está en posición de reposo. Debe esforzarse mucho para eliminar la tensión de sus piernas y dejar que se relajen. Por mi parte, no me di cuenta de eso sino hasta después de varios años. Cuando estaba sentada en el salón de belleza o dispuesta a leer, de repente sentía las piernas tiesas. Debí permitir conscientemente que mis piernas, hombros y

brazos se relajaran. Hasta ese entonces, nunca me había percatado de esa rigidez.

El rígido no solo tiene dificultades para respetar sus límites, sino sobre todo para conocerlos. Como no se toma el tiempo para sentir si lo que hizo responde o no a una necesidad, lo hace en exceso y solo se detiene cuando revienta. Además, le resulta difícil pedir ayuda y prefiere hacer todo solo, para que el resultado sea perfecto. Por este motivo, el rígido es el más propenso a sufrir agotamiento profesional.

Es fácil constatar que el rígido considera que la mayor injusticia es consigo mismo. Se acusa de inmediato cuando, por ejemplo, compra algo que no cree necesitar realmente, en especial si en ese momento priva a quienes ama de algo necesario. Para permitírselo, debe justificar la compra para sí mismo diciendo que la merece. De lo contrario, se acusa de ser injusto. La herida de injusticia es una de las otras heridas que he debido curar en esta vida. Me ha sucedido en numerosas ocasiones que pierdo o estropeo algo nuevo la primera vez que lo uso, porque creía no necesitarlo de verdad. Es así como supe que me sentía culpable, aun cuando de manera consciente creía que había superado la culpabilidad en mi proceso de aceptación.

Aprendí que *la aceptación no se logra solo con hablarnos mentalmente e intentar convencernos de que merecemos algo*. En este caso, falta la capacidad de sentir que lo merecemos. Podemos saber mentalmente que lo merecemos, pero debemos también sentirlo para darnos el derecho de pensar que nuestra compra es justa. Varias personas me han escuchado decir que la mejor recompensa que me he dado es la de visitar almacenes y comprarme algo bonito, y, sobre todo, algo que no necesito. Ahora sé que, si tengo esta necesidad, es para ayudarme a dejar de creer si lo merezco o no y a permitirme tener algo que me hace sentir bien, sin culpabilidad.

He comprobado con frecuencia que los participantes rígidos de mis talleres gustan de asegurarse que sus conocidos sepan que vinieron a tomar un curso y que no se fueron de vacaciones, sino que trabajaron en algo que deseaban hacer. Los que vienen de lejos y deben alojarse en un hotel se organizan para que sea lo menos costoso posible. Algunos incluso

les ocultan a sus seres queridos que se hospedarán en un hotel por temor a que se les considere injustos. Cuando intenta ocultar lo que hace o lo que compra, el rígido no solo se siente culpable, sino también avergonzado.

Al rígido le gusta que sus conocidos estén al corriente de todo lo que hace y lo que debe hacer. El controlador actúa de la misma manera, pero no por la misma razón, ya que desea mostrar que es responsable, mientras que el rígido lo hace para mostrar que merece una recompensa, a fin de no considerarse culpable si se paga lujos o unas vacaciones. También espera que los demás encuentren la justificación de por qué se ha recompensado. Como verás, la noción de mérito para el rígido es muy importante. Le desagrada que le digan que es afortunado, ya que para él esto no es justo, pues desea merecer lo que le sucede. Si alguien le dice que es afortunado, responderá: «Pero no es en realidad suerte, porque trabajé mucho para lograrlo». Si juzga que realmente fue cuestión de suerte y que no merece lo que ocurrió, se sentirá muy molesto y endeudado con alguien, y se las ingeniará para no conservar lo que recibió.

Una característica del rígido difícil de admitir para las personas que no tienen la herida de la injusticia es que con frecuencia le parece más injusto ser favorecido que desfavorecido. En tal caso, algunos rígidos se las ingenian inconscientemente para perder algo o interrumpir lo que sucede. Otros encuentran una razón para quejarse con el objetivo de ocultar a sus conocidos que tienen más que ellos. Unos más se creen obligados a dar algo a cambio. Al ser yo del tipo rígido, pude confirmarlo, ya que desde que era muy pequeña tenía mucho talento y facilidad para varias cosas. En muchas ocasiones fui la consentida de mis profesores. Entonces comencé a hacer de todo para ayudar a los demás, con la finalidad de que todo fuera justo, pues me parecía injusto tener más que ellos.

No es de sorprender por consiguiente que también sea difícil para el rígido recibir regalos, lo cual lo hace sentirse endeudado. Más que sentirse obligado a dar a la otra persona algo del mismo valor (para ser justo), prefiere no recibir nada e incluso rechazar lo que se le da. Cuando alguien le ofrece pagarle la comida, por ejemplo, prefiere rehusarse antes que

recordar que la siguiente vez le tocara a él pagar. Si acepta, lo hará luego de prometerse restituirla con algo parecido.

Es normal que la persona que sufre injusticia sea atraída con mucha frecuencia a situaciones injustas, según su criterio. En efecto, la situación que califica de injusta suele ser interpretada de otra forma por quienes no tienen esta herida. Consideremos el siguiente ejemplo. Hace algún tiempo hablaba con una señora que sufrió mucho por ser la primogénita. Siempre le pareció injusto tener que ayudar a su madre, ocuparse de sus hermanos y sobre todo tener que ser un ejemplo para ellos. Sin embargo, otras mujeres me han comentado que les parecía injusto ser la segunda o tercera de las hijas, porque rara vez tenían vestidos nuevos y estaban obligadas a usar la ropa de la mayor, además de que esta las manipulaba.

He escuchado innumerables veces a hombres y mujeres relatarme hasta qué grado les parecía injusto tener que hacerse cargo de su madre o padre anciano o enfermo. Lo más injusto para ellos era el hecho de que sus hermanos o hermanas encontraban siempre buenas excusas para no hacerlo, lo que los obligaba a asumir la responsabilidad. Este tipo de situación no es producto del azar y estas situaciones no son la causa por la que sufren; al contrario: *su herida de injusticia atrae este tipo de situaciones, que acabarán cuando esa herida haya sanado*.

Mencioné ya la capacidad que tiene el rígido de controlarse y de crearse obligaciones. Por ello el aspecto rígido de la persona es el de quien logra ponerse a dieta. Quien no tiene de ninguna forma la herida de injusticia, no puede controlarse como puede hacerlo el rígido, quien no comprende por qué el masoquista no puede seguir una dieta, y no lo acepta, pues considera que cualquiera que de verdad deseara hacerlo podría llegar a controlarse como él. La motivación del rígido al crearse obligaciones es la de alcanzar la perfección en sí mismo, de acuerdo con su ideal de perfección.

La persona no rígida se acusará de no tener voluntad, pero es importante distinguir entre tener voluntad y controlarse. La persona que se controla es la que se impone algo sin que esto responda obligatoriamente a una necesidad. Tras el control, siempre se oculta un temor. La persona que

tiene voluntad sabe lo que desea y está decidida a obtenerlo. Logra sus fines estructurándose, sin perder de vista en ningún momento su objetivo en relación con sus necesidades y límites. Cuando un suceso se contrapone a sus planes, puede ser flexible y capaz de rehacerlos para alcanzar su meta. Por su parte, la persona rígida no cuestiona si lo que desea en verdad responde a una de sus necesidades y no se toma el tiempo necesario para interiorizarlo y preguntarse: «¿Cómo me siento con este deseo y con la forma en que he decidido obtenerlo?».

El rígido en ocasiones puede parecer controlador, pero cuando interviene no lo hace para controlar y llamar la atención de otros, ni para mostrarse fuerte como el controlador. Interviene solamente si lo que se ha dicho es injusto para alguien o no le parece correcto. El rígido rectifica lo que acaba de decirse, mientras que el controlador agrega a lo que acaba de decirse. El rígido puede reprender a una persona si considera sinceramente que habría podido realizar mejor determinada tarea, dada la capacidad o el talento que tiene. Por su parte, el controlador reprende a alguien si no realizó la tarea de la forma en que él lo hubiera hecho y de acuerdo con sus gustos e intereses.

Otra diferencia entre el rígido y el controlador es que el primero se controla para no perder el control, pues piensa que, al perderlo, será injusto con los demás. Por su parte, el controlador se controla para controlar mejor una situación o a otra persona, y así ser el más fuerte.

A la persona rígida le gusta que todo esté bien ordenado. Le desagrada tener que buscar algo. Algunos en su necesidad llegan incluso a la obsesión de que todo esté ordenado perfectamente.

Al rígido también se le dificulta distinguir entre rigidez y disciplina. La siguiente es mi definición preferida de rigidez. La persona rígida olvida su necesidad desde el principio para enfocarse en el recurso que le permitirá satisfacer esa necesidad. La persona disciplinada encuentra un medio para satisfacer su necesidad sin perderla de vista. Consideremos el ejemplo de quien decide caminar una hora al día para tener mejor salud y estar en mejor forma. El medio en este caso es caminar. Esta persona se impondrá caminar todos los días, haga mal tiempo o no, tenga ganas de hacerlo o no.

Algunos días decidirá no salir a caminar, aun cuando sepa que caminar es lo mejor que puede hacer por su salud. Forzarse a hacerlo no lo perjudicará, pero no se sentirá culpable si no lo hace y volverá a salir a caminar al día siguiente con el ánimo tranquilo. La persona disciplinada no abandona un proyecto porque lo interrumpió un día o porque hubo un cambio en sus planes.

El rígido a menudo sufre tensión emocional porque impone perfección en todo. El controlador también la sufre en gran medida, pero por un motivo distinto: desea tener éxito, desea evitar el fracaso a toda costa por temor a la imagen que les daría a los demás y también por temor a afectar su reputación.

La persona que lleva la máscara del rígido rara vez se enferma. De cualquier manera, aun cuando sienta dolor en alguna parte, comenzará a percibirlo hasta que su estado se agrave, ya que es muy dura con su cuerpo. Puede golpearse, lastimarse y hacerse una buena magulladura sin sentir dolor. Si siente un poco de dolor al momento en que se golpea, su mecanismo de control se activa de inmediato, lo cual le proporciona una capacidad enorme para ocultarlo. Habrás observado que los actores que son elegidos para torturar a alguien en las películas o para protagonizar el papel de espías siempre tienen las características físicas del rígido. Asimismo, es fácil reconocer a un policía por su cuerpo rígido. Estas personas también pueden tener otra herida, pero es su aspecto rígido el que las hace elegir una profesión con la que piensan que podrán impartir justicia sobre la Tierra. Sin embargo, cuando un policía o espía parece sentir placer al mostrar su poder y su fuerza, es porque su máscara del controlador le ha hecho elegir esa profesión.

He observado con frecuencia que las personas rígidas se jactan y vanaglorian de que nunca necesitan medicamentos o del médico. Muchas de ellas incluso carecen de médico de cabecera y, en caso de una urgencia, no sabrían con quién acudir. Cuando deciden pedir ayuda, puede concluirse que han estado sufriendo mucho tiempo y han llegado al límite de su control. Ya no pueden mantener la parte que dice: «No sentiré».

Es importante advertir que nadie puede controlarse durante toda la vida. Todos tenemos límites en los planos físico, emocional y mental. Esta es la razón por la cual es común escuchar decir de una persona rígida: «No comprendo qué le sucede, nunca se enfermaba y ahora tiene un problema tras otro». Este tipo de situación se suscita cuando el rígido ya no puede controlarse.

La ira, sobre todo consigo mismo, es la emoción más común en el rígido. Cuando monta en cólera, su primera reacción es atacar aun cuando la ira sea hacia sí mismo. En realidad, está enfurecido consigo mismo por no haber observado acertadamente una circunstancia o por no haber actuado bien, por ejemplo. Consideremos el caso de una persona rígida que le presta dinero a un amigo, sabiendo que este suele tener problemas económicos. Le presta dinero porque el amigo le prometió que se lo pagaría en dos semanas, ya que espera un ingreso. Sin embargo, el amigo no cumple su promesa. El rígido monta en cólera porque se reprocha no haberlo anticipado y por haberle ofrecido otra oportunidad. Con frecuencia desea dar oportunidades a otros, porque así se cree más justo. Si es muy rígido, es probable que no desee enfurecerse y que intente solucionar la situación, excusando al otro.

Este mismo ejemplo puede presentarse como una herida de traición si el que presta el dinero es un controlador. Sin embargo, no se lo reprochará como el rígido, sino que se lo reprochará al amigo en quien confió por no haber cumplido su palabra y no haberle pagado.

El rígido es también el tipo de persona para quien es difícil dejarse amar y demostrar su amor. Por lo general piensa demasiado tarde lo que debería haber dicho o las muestras de afecto que debería haber dado a quien amaba. Suele prometerse que lo hará cuando lo vuelva a ver, pero cuando se presenta la ocasión, lo olvida. Pasa entonces por una persona fría y no afectuosa. Al actuar así; es injusto con los demás y sobre todo consigo mismo, ya que se priva de expresar lo que realmente siente.

Al ser tan sensible, el rígido evita que otros lo toquen psicológicamente. Este temor a ser tocado o afectado por otras personas puede ser lo suficientemente fuerte para originarle problemas cutáneos. De hecho, al

ser un órgano de contacto, la piel nos permite tocar y ser tocados por otros. Sin embargo, si produce repugnancia, aleja a los demás. La persona que tiene un problema cutáneo se avergüenza principalmente de lo que los demás pueden ver o pensar de ella.

Este temor a ser tocado por otros en ocasiones es notable en el cuerpo físico del rígido, que se retrae. Los brazos pegados a lo largo del cuerpo, principalmente del codo al hombro, las manos empuñadas y las piernas pegadas, una contra la otra, son indicios de un cuerpo cerrado.

La comparación es otro recurso que suele utilizar el rígido para ser injusto consigo mismo. Tiende a compararse con quienes considera que son mejores que él y, sobre todo, más perfectos. Devaluarse de esta forma es una injusticia grave y una forma de rechazarse a sí mismo. Es muy común que, de pequeño, el rígido se sienta comparado con sus hermanos y hermanas, o con sus amigos o compañeros de escuela. En esas ocasiones acusaba a los otros de ser injustos con él, porque ignoraba si se le estaba comparando para mostrarle lo que le hacía a su interior.

Si te reconoces en la herida de injusticia y llevas la máscara del rígido, lo primero que debes hacer es admitir el número de veces en que has sido injusto con los demás, y sobre todo contigo mismo, en un solo día. Esto es lo más difícil de admitir, pero será el principio de tu curación. En el siguiente capítulo hablaré más a detalle de cómo sanar bien esta herida.

Recuerdo un incidente cuando uno de mis hijos tenía 17 años y que me afectó mucho la herida de injusticia que estoy en proceso de solucionar en esta vida. Un día en que estábamos solos, le pregunté: «Dime, ¿cuál ha sido mi actitud como madre que te ha hecho sufrir más desde tu infancia?». Me respondió: «¡Tu injusticia!». Me dejó con la boca abierta. Fue tan grande mi sorpresa que no pude decir más. Recordé todas las situaciones en que intenté ser una madre justa. Sin embargo, al ponerme en los zapatos de mis hijos, ahora puedo comprender por qué algunos de mis comportamientos y actitudes les parecieron injustos. No obstante, las características físicas en mi hijo indican que la experiencia de injusticia que sintió conmigo en realidad despertó su herida de traición. Efectivamente le debió parecer injusta la indiferencia de su padre ante el comportamiento

que tenía con él. En su cuerpo se observan dos heridas, la de injusticia y la de traición. Esto es muy frecuente y significa que tiene algo diferente que solucionar con cada uno de sus padres: la herida de traición con el progenitor del sexo opuesto y la de la injusticia con el de su mismo sexo.

La frialdad es el temor más grande del rígido. Le es tan difícil aceptar su propia frialdad como la de los otros y hace todo lo posible por mostrarse cálido. Cree además que es afectuoso y no se percata realmente de que los demás lo pueden considerar insensible y frío. Tampoco advierte que evita tener contacto con su sensibilidad para no mostrar su vulnerabilidad. No puede aceptar esta frialdad, porque sería admitir que es desalmado, lo cual puede significar ser injusto. Por ello es tan importante para el rígido escuchar que es bueno, es decir, bueno en lo que hace y lleno de bondad. En el primer caso, se considera perfecto y, en el segundo, afectuoso. Asimismo, le es difícil aceptar la frialdad en otras personas. Cuando alguien es frío con él, le lastima el corazón y se pregunta de inmediato qué ha hecho o dicho incorrectamente para que el otro actúe de esa forma.

Le atrae todo lo que es noble. El respeto y el honor son para él de suma importancia. Se impresiona fácilmente con las personas que tienen títulos importantes. Si sabe que algo le puede valer un título, busca de nuevo ser la estrella en esa situación. Está dispuesto a realizar los esfuerzos y sacrificios necesarios para lograrlo, si bien el rígido no los considera sacrificios.

En su vida sexual, el rígido por lo general tiene dificultades para abandonarse y sentir placer. Le es difícil expresar toda la ternura que siente. Sin embargo, es el que físicamente tiene la apariencia más sensual. Las personas rígidas gustan de vestirse con atuendos ceñidos, sensuales y que resalten su atractivo físico. Se dice con frecuencia que la mujer rígida es explosiva; es decir, le gusta atraer a los hombres, pese a que los rechaza con frialdad si considera que la situación va demasiado lejos. De adolescente, la rígida se contiene y controla muy bien, ya que desea mantenerse pura y perfecta para el afortunado que elija. Se crea con facilidad un ideal de relación sexual que no es realista. Cuando decide entregarse, usualmente se siente decepcionada porque la situación real no

corresponde a su ideal. A la persona rígida le es difícil comprometerse a causa de su temor a equivocarse en la elección de compañero. Este temor al compromiso es diferente al del controlador, el cual le teme a la separación, a tener que deshacer el compromiso.

La persona rígida tiene varios tabúes en el plano sexual, ya que el bien y el mal también dirigen su vida en este aspecto. La mujer es particularmente hábil para fingir que goza. Mientras más intensa sea la herida, más rígida será la persona y más se le dificultará alcanzar el orgasmo. Por su parte, el hombre puede sufrir eyaculación precoz o incluso impotencia sexual, según su capacidad de brindarse placer en la vida.

He observado también que muchas prostitutas muestran en su cuerpo las características del rígido. Les es posible tener relaciones sexuales para obtener dinero solo porque pueden desvincularse de sus sentimientos con mayor facilidad que otras personas.

En el plano de la alimentación, el rígido prefiere los alimentos salados a los dulces. También le gusta todo lo crujiente. Conozco algunos que disfrutan al morder hielo. Por lo general, intenta equilibrar bien su alimentación. De los cinco tipos, es el primero que sin duda decidirá ser vegetariano, aunque esto no significa necesariamente que ser vegetariano responda realmente a las necesidades de su cuerpo. Recuerda que el rígido suele tomar decisiones para ser justo. Si es vegetariano porque piensa, por ejemplo, que es injusto que se mate a los animales, su organismo puede sufrir falta de proteínas. Sin embargo, si lo ha decidido así porque no le agrada la carne y porque además de esta forma salvará a los animales, su motivación será diferente y su cuerpo estará mejor.

Si controla demasiado su alimentación, en cambio, puede perder el control algunas veces con las golosinas o con el alcohol. Si esto ocurre frente a otras personas, se apresurará a explicar a todos que esto nunca le sucede y que hoy es realmente una excepción. Cuando el rígido experimente una situación que le afecta mucho, como un aniversario o un encuentro especial, le será más difícil controlarse. En ese momento tenderá a comer lo que usualmente se prohíbe, sobre todo alimentos que lo pueden engordar. Cuando esto pasa, se justifica diciendo: «No acostumbro a comer

así, pero hoy lo haré para acompañarlos». Parece olvidarse por completo que hace poco dijo lo mismo. Se siente culpable, se acusa y se promete volver a controlarse al día siguiente.

Las siguientes son las enfermedades que puede atraer la persona que porta la máscara del rígido:

- Siente la rigidez en su cuerpo, a modo de tiesura o tensión, en la parte superior de la espalda o en el cuello, así como en las partes flexibles (tobillos, rodillas, cadera, codo, muñecas, etcétera). Los rígidos gustan de hacerse crujir los huesos de los dedos para flexibilizarlos. Por consiguiente, sienten el caparazón que envuelve su cuerpo, pero no advierten que se ocultan bajo él.
- El agotamiento por exceso de trabajo que ya mencioné.
- Las enfermedades que terminan en *-itis*, como tendinitis, bursitis, artritis, etcétera. Toda enfermedad que termina en *-itis* indica una ira interior retenida, lo cual es muy común en los rígidos.
- También es propenso a tortícolis, a causa de su dificultad para ver todos los aspectos de la situación que considera injusta.
- Los problemas de estreñimiento y hemorroides son muy usuales, por su dificultad para ceder y por la moderación con que vive.
- El rígido puede sufrir calambres, que se manifiestan cuando una persona se retrae o se modera por temor.
- Su dificultad para sentir placer puede producirle problemas de circulación sanguínea y várices.
- Además, suele padecer problemas de piel seca.
- Es posible que tenga espinillas en el rostro cuando teme equivocarse, desprestigiarse o no estar a la altura de sus propias expectativas.
- La psoriasis es común en las personas rígidas, pues atraen este problema para no estar demasiado bien o no ser demasiado felices, lo cual sería injusto en relación con los demás. Es notable que los brotes de

psoriasis suelen presentarse durante las vacaciones o en momentos en que todo marcha bien en su vida.

- Las alteraciones de hígado son frecuentes debido a su ira contenida.
- El nerviosismo es común, aun cuando la mayor parte del tiempo pueden controlarlo para que no sea visible al exterior.
- Es muy usual que el rígido sufra insomnio, sobre todo para el que no se sienta a descansar sino hasta que todo esté acabado y perfecto. Piensa tanto en todo lo que debe hacer que se despierta y ya no puede conciliar el sueño.
- También tiene problemas de vista, debido a su dificultad para percatarse de que ha tomado una mala decisión, o que quizá su percepción sobre alguna situación no sea la correcta. Prefiere no ver nada de lo que considera imperfecto para no sufrir. Utiliza con frecuencia la expresión: «No está claro», lo cual no ayuda a mejorar su vista.

La mayor parte de las enfermedades que aquejan al rígido no suelen ser lo suficientemente graves para acudir al médico. El rígido espera que sanen por sí mismas o intenta curarse solo sin decirlo a los demás, ya que le resulta muy difícil confesar que tal vez requiera ayuda. Cuando decide pedirla, corre el riesgo de padecer un problema muy grave.

Los males y las enfermedades que mencioné en ocasiones se manifiestan en personas que tienen otras heridas. Sin embargo, parecen más comunes en las personas que sufren injusticia.

Mencioné en el capítulo anterior que la máscara del controlador (herida de traición) oculta la herida de abandono, al igual que la máscara del rígido oculta la herida de rechazo. Si consultas el capítulo sobre la herida de rechazo, verás que se desarrolla en los primeros meses de vida, en tanto que la de la injusticia surge entre los tres y los cinco años. El niño pequeño que se siente rechazado por una razón u otra intenta no serlo al volverse lo más perfecto posible. Y después de algunos años ya no siente que lo amen pese a sus intentos de perfección, lo cual considera injusto. Decide entonces controlarse y ser tan perfecto que nunca más será rechazado. De

esta forma crea la máscara del rígido. Se desvincula de sus sentidos para ayudarse a no sentir más el rechazo. La herida de injusticia, que es más evidente en el cuerpo que la de rechazo, indica que esta persona siente más la injusticia que el rechazo, aunque hay otros en quienes puede suceder lo contrario.

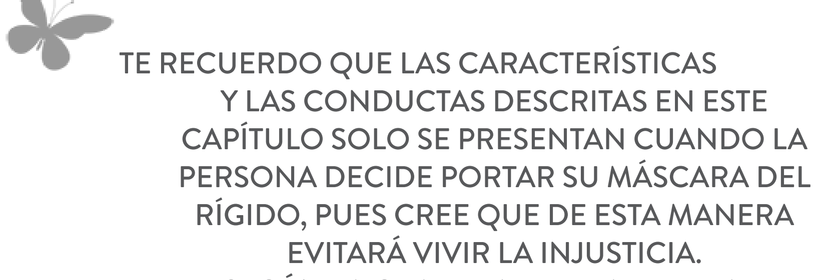
Aunque una persona puede sufrir el rechazo sin sufrir injusticia, según mis observaciones, todas las personas que sufren injusticia ocultan una herida de rechazo. Esta es la razón por la cual, al envejecer, es común que el cuerpo de las mujeres y los hombres rígidos pierda volumen y adopte paulatinamente las características del huidizo. La ciencia médica llama a este fenómeno osteoporosis.

Si te ves en la herida de injusticia, es importante recordar que el progenitor de tu mismo sexo la tuvo, y probablemente aún la tiene, con su propio progenitor del mismo sexo. En el siguiente capítulo describiré qué hacer con este progenitor para ayudar a sanar de forma adecuada esta herida.

Recuerda que la razón principal tras la presencia de cualquier herida se deriva de la incapacidad de perdonar lo que nos hacemos a nosotros mismos, o lo que hemos hecho sufrir a otros. Nos es difícil perdonarnos ya que, por lo general, no tenemos conciencia de nuestros reproches. Mientras más importante sea la herida de injusticia, más significará que eres injusto contigo mismo al exigirte demasiado, al no saber cuáles son tus límites y al no darte placer con la frecuencia necesaria.

Reprochamos a los demás lo que nos hacemos a nosotros mismos y lo que no queremos ver. Esta es la razón por la cual atraemos a nuestro alrededor a personas que nos muestran lo que les hacemos a otros, o lo que nos hacemos a nosotros mismos.

La vergüenza es otra forma de percatarnos de que sufrimos injusticia o de que somos injustos con los demás. En efecto, vivimos el sentimiento de vergüenza cuando intentamos ocultarnos u ocultar un comportamiento. Es normal avergonzarnos de los comportamientos que les reprochamos a los demás. Principalmente queremos que los otros no descubran que actuamos como ellos.



TE RECUERDO QUE LAS CARACTERÍSTICAS
Y LAS CONDUCTAS DESCRITAS EN ESTE
CAPÍTULO SOLO SE PRESENTAN CUANDO LA
PERSONA DECIDE PORTAR SU MÁSCARA DEL
RÍGIDO, PUES CREE QUE DE ESTA MANERA
EVITARÁ VIVIR LA INJUSTICIA.
SEGÚN LA GRAVEDAD DE LA HERIDA Y
LA INTENSIDAD DEL DOLOR, ESTA MÁSCARA
PUEDE LLEVARSE RARA VEZ
O CON FRECUENCIA.

Las conductas propias del rígido son dictadas por el temor a revivir la herida de injusticia. Todas las heridas descritas en este libro tienen sus propios comportamientos y sus respectivas actitudes interiores. Estas formas de pensar, sentir, hablar y actuar indican una reacción a lo que sucede en la vida. Al reaccionar, una persona no está centrada y no puede estar bien o sentir alegría. Este es el motivo por el cual es tan útil estar consciente de los momentos en que eres tú mismo o estás reaccionando. Al hacerlo, te será posible transformarte en el amo de tu vida, en lugar de dejarte dirigir por tus temores.

Este capítulo tiene por finalidad ayudarte a tomar conciencia de la herida de injusticia. Si te ves en la descripción de esta herida, aquí encontrarás la información que necesitas para sanarla y transformarte de nuevo en ti mismo, sin creer que la vida está llena de injusticia. Si no te has reconocido, te sugiero preguntarles a quienes te conocen bien si están de acuerdo contigo. Mencioné que es posible tener solo una pequeña herida de injusticia. En tal caso, no tendrás más que algunos de los comportamientos y no todos los que he descrito. Es casi imposible que una persona se identifique con todos los comportamientos mencionados. Te recuerdo que es importante confiar principalmente en la descripción física, ya que el cuerpo físico nunca miente, a diferencia de nosotros, que podemos hacerlo con facilidad.

Si identificas esta herida en otras personas que conoces, no debes intentar cambiarlas. Utiliza lo que has aprendido para ser más compasivo

con ellas y comprender mejor los comportamientos ante los cuales reaccionan. Es preferible que ellas mismas lean este libro si demuestran interés en ello, en lugar de que intentes explicarles el contenido con tus palabras.

CARACTERÍSTICAS DE LA HERIDA DE INJUSTICIA

Surgimiento de la herida: Entre los cuatro y los seis años, con el progenitor del mismo sexo. Debe ser la estrella y ser perfecto. Bloqueo de la individualidad.

Máscara: Rígida.

Cuerpo: Erguido, rígido y lo más perfecto posible. Bien proporcionado. Glúteos redondos. Talle corto, ajustado por la vestimenta o el cinturón. Movimientos rígidos. Piel clara. Mandíbula firme. Cuello tieso. Erguido con orgullo.

Ojos: Mirada brillante y viva. Ojos claros.

Vocabulario: «No hay problema», «siempre/nunca», «muy bueno/muy bien», «muy especial», «justamente», «exactamente», «seguramente», «¿estás de acuerdo?».

Carácter: Perfeccionista. Envidioso. Se desvincula de sus sentidos. Cruza los brazos con frecuencia. Actúa para destacar, con objeto de ser perfecto. Demasiado optimista. Vivaz, dinámico. Se justifica mucho. Dificultad para pedir ayuda. Puede reír sin motivo para ocultar su sensibilidad. Tono de voz seco y tenso. No admite que tiene problemas. Duda de sus decisiones. Se compara con el mejor y con el peor. Dificultad general para recibir. Considera injusto recibir menos y más injusto aún recibir más que los otros. Dificultad para sentir placer sin sentirse culpable. No respeta sus límites y se exige mucho. Se controla. Gusta del orden. Rara vez se enferma, es duro con su cuerpo. Explosivo. Frío. Le es difícil mostrar su afecto. Gusta de tener una apariencia sensual.

Temor más grande: La frialdad.

Alimentación: Prefiere los alimentos salados a los dulces. Le gusta todo lo que es crujiente. Se controla para no engordar. Se justifica y se avergüenza cuando pierde el control.

Enfermedades posibles: Agotamiento por trabajar, anorgasmia (mujeres), eyaculación precoz o impotencia sexual (hombres). Enfermedades que terminan en *-itis*, como tendinitis, bursitis, artritis, etcétera.

Tortícolis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación sanguínea, hígado, varices, problemas de la piel, nerviosismo, vista deficiente.



CAPÍTULO 7

Curación de las heridas y transformación de las máscaras

Antes de proceder a la descripción de las etapas de curación para cada clase de heridas y máscaras, expondré lo que he observado con respecto a la forma en que cada tipo habla, se sienta, baila y realiza otras actividades, lo cual esclarece las diferencias en los comportamientos relacionados con las máscaras.

La manera de hablar y la voz son diferentes según la máscara.

- El huidizo tiene la voz apagada y débil.
- El dependiente usa voz infantil, así como un tono quejumbroso.
- El masoquista finge sentimientos con la voz para parecer una persona interesada.
- El rígido habla de manera más bien mecánica y reservada.
- El controlador tiene una voz sonora.

Las siguientes son las maneras como baila cada uno de los tipos de caracteres:

- El huidizo no gusta particularmente de bailar. Cuando lo hace, se mueve poco y de manera recogida para no hacerse notar. La actitud que emana de él es: «No me miren demasiado».
- El dependiente prefiere los bailes de contacto porque le presentan la oportunidad de estrecharse contra su pareja. Algunas veces parece suspenderse de esta. De él emana: «Miren cómo le gusto a mi pareja».
- El masoquista baila con mucho gusto y lo aprovecha para expresar su sensualidad. Baila por el placer de bailar. Lo que emana de él es: «Miren cuán sensual puedo ser».
- El controlador ocupa mucho espacio. Adora bailar y lo aprovecha para seducir. Representa principalmente una oportunidad para ser mirado. Lo que emana de él es: «Mírenme».
- El rígido baila muy bien y con ritmo, pese a la rigidez de sus piernas. Llama la atención para no equivocarse y es el que suele tomar la iniciativa durante el baile. Los muy rígidos son serios, su porte es muy erguido e incluso parecen contar sus pasos cuando bailan. Lo que emana del rígido es: «Miren qué bien bailo».

¿Qué tipo de automóvil prefieres? Las siguientes descripciones te indican cuál es la personalidad que influye en tu elección:

- El huidizo elige los automóviles de colores oscuros, que pasan desapercibidos.
- El dependiente prefiere un auto cómodo, que difiera de las normas.
- El masoquista elige un automóvil pequeño, de poco espacio interior.
- El controlador compra automóviles potentes y llamativos.
- El rígido prefiere un auto clásico y de alto rendimiento, que valga el dinero que invirtió en él.

La manera de sentarse indica qué sucede en la persona mientras habla o escucha.

- El huidizo se hace pequeño en la silla y oculta los pies bajo sus muslos. Como no tiene «los pies sobre la tierra», puede evadirse con mayor facilidad.
- El dependiente se sume en la silla o se apoya en algo, como en el brazo del sillón o de un sillón vecino, por ejemplo. La parte superior de la espalda se encorva hacia adelante.
- El masoquista se sienta con las piernas separadas. Al igual que en otras situaciones, elige una silla o un sillón que no le convenga y que le parezca incómodo.
- El controlador se sienta e inclina su cuerpo hacia atrás, se cruza de brazos mientras escucha cuando se le habla, pero se inclina hacia el frente para convencer mejor a su interlocutor.
- El rígido se sienta muy erguido. Puede incluso estrechar las piernas entre sí y alinearlas con su cuerpo, lo cual acentúa su postura rígida. Cuando cruza las piernas y los brazos es para no sentir lo que sucede.

En varias ocasiones durante las entrevistas he tenido la oportunidad de comprobar que una persona puede cambiar varias veces su forma de sentarse, según lo que esté ocurriendo en ella. Consideremos el ejemplo de alguien que tiene las heridas de injusticia y de abandono. Cuando habla de problemas en su vida, su cuerpo se ablanda y la parte superior de su espalda se encorva; es decir, está en su herida de abandono. Algunos minutos después, cuando le hago una pregunta sobre un tema que no desea abordar, su cuerpo se endereza y se pone rígido, y me responde que todo marcha bien en ese aspecto. En la forma de hablar también se observan varios cambios durante la conversación.

Podría continuar así con muchos otros ejemplos. Estoy segura de que en los próximos meses podrás reconocer en qué momento tú mismo o alguno de tus conocidos lleva alguna máscara, a partir de tus propias actitudes físicas y psicológicas, y las de ellos. De esta manera sabrás cuál es el temor que vives en ese momento. También he observado un hecho muy

interesante en relación con los temores. Durante la lectura de este libro habrás notado que he mencionado el temor más grande que tiene cada tipo de carácter. Lo que he podido observar al respecto es que la persona que lleva una máscara determinada no se percata de su temor, en tanto que quienes la rodean ven con facilidad lo que ella desea evitar a toda costa.

- El *pánico* es el temor más grande del huidizo. No se da cuenta de él, porque se eclipsa justamente antes de sentirlo y con frecuencia lo hace en situaciones en que podría sentirlo. Sin embargo, los que se encuentran con él advierten su pánico, ya que sus ojos lo traicionan la mayor parte del tiempo.
- La *soledad* es el temor más grande del dependiente. No lo ve porque se las ingenia para casi nunca estar solo. Cuando lo está, se hace creer a sí mismo que se encuentra bien, sin percatarse de que busca febrilmente ocupaciones para pasar el tiempo. Ante la ausencia de alguna presencia física, el televisor o el teléfono le sirven de compañía. A las demás personas les es más fácil ver, y sobre todo sentir, este gran temor a la soledad que tiene. Sus ojos tristes también lo traicionan.
- La *libertad* es el temor más grande del masoquista. No se cree ni se siente libre a causa de las numerosas limitaciones y obligaciones que se impone. Sin embargo, sus conocidos lo consideran muy libre, ya que por lo general encuentra los medios y el tiempo para hacer lo que decide hacer, sin esperar a que los demás decidan por él. Aun cuando lo que decida le impida ser libre, los demás pensarán que, si quisiera, tendría la plena libertad de decidir lo contrario. Sus ojos grandes y abiertos nos muestran su gran interés en todo, así como su deseo de vivir muchas experiencias.
- La *disociación* y la *negación* son los temores más grandes del controlador. No se percata hasta qué grado crea situaciones de conflicto o problemas para dejar de hablar con alguien. Aunque atrae las separaciones o situaciones en que rehúsa a otros, no advierte que las teme. Por el contrario, cree que estas separaciones o negativas son lo mejor para él,

pues piensa que así no fracasará. El hecho de que sea muy sociable y tenga facilidad para conocer gente le impide percatarse del número de personas que ha hecho a un lado en su vida. Quienes lo rodean se dan cuenta de esto fácilmente. Sus ojos también lo traicionan, pues, cuando monta en cólera, se endurecen y pueden incluso atemorizar a los demás al punto de distanciarlos.

- La *frialdad* es el temor más grande del rígido. Le es difícil reconocer esta frialdad, pues se considera una persona cálida que hace lo posible para que todo resulte justo y armonioso a su alrededor. También suele ser fiel a sus amigos. Sin embargo, los demás perciben esta frialdad en él, no solo en sus ojos, sino en su actitud seca y tensa, sobre todo cuando siente que se le acusa de manera injusta.

La primera etapa para sanar una herida radica en reconocerla y aceptarla, sin estar necesariamente de acuerdo con el hecho de que existe. Aceptar significa mirarla, observar con detenimiento y saber que tener situaciones que solucionar forma parte de la experiencia del ser humano. No eres una mala persona solo porque algo te lastime.

Ser capaz de crearte una máscara para no sufrir ha sido un acto heroico, un acto de amor contigo mismo. Esta máscara te ha ayudado a sobrevivir y a adaptarte al medio ambiente familiar que tú mismo elegiste antes de encarnar.

La verdadera razón por la que nacemos en una familia o por la que somos atraídos a personas que tienen la misma herida que nosotros es que en un principio nos agradó el hecho de que los demás fueran como nosotros. No logramos hallar algo mejor. Sin embargo, después de algún tiempo, comenzamos a encontrar defectos en los demás, a no aceptarlos como son. Intentamos por lo tanto cambiarlos, sin advertir que lo que no aceptábamos en los otros eran los aspectos que teníamos nosotros mismos y que no deseábamos ver por temor a tener que cambiar. Creíamos que debíamos transformarnos, cuando en realidad debíamos curarnos. Por ello

es tan benéfico conocer nuestras heridas, ya que esto nos permite sanarlas antes que querer cambiarnos a nosotros mismos.

Recuerda además que cada una de estas heridas es resultado de la acumulación de experiencias reunidas en varias vidas pasadas. Por consiguiente, es perfectamente normal que te sea difícil enfrentarlas en esta. Ya que no las solucionaste en vidas anteriores, no puedes esperar que esto suceda con tan solo decir: «Quiero sanar». Sin embargo, la voluntad y la decisión de sobreponerte a tus heridas son el primer paso hacia la compasión, la paciencia y la tolerancia contigo mismo.

Estas cualidades que desarrollarás al mismo tiempo con los demás son dádivas que te aporta el proceso de curación. Estoy segura de que al leer los capítulos anteriores descubriste las heridas de tus seres queridos, lo cual sin duda te ha ayudado a comprender mejor sus comportamientos y, en consecuencia, a ser más tolerante con ellos.

Como mencioné, es importante no apegarte de manera literal a las palabras utilizadas para identificar las heridas o las máscaras. Quizá vivas una experiencia de rechazo, por ejemplo, y te sientas traicionado, abandonado o humillado, o la consideres una injusticia. Cuando alguien sea injusto contigo, quizá te evoque sentimientos de rechazo, humillación, traición o abandono. Como verás, *no es la experiencia lo que importa, sino lo que sientes ante esta experiencia*. Por ello es tan importante, con el objetivo de que reconozcas mejor tus heridas, que te refieras a la descripción de las características del cuerpo físico en lugar de mencionar las características del comportamiento. El cuerpo no miente jamás, sino que refleja lo que sucede en los planos emocional y mental. Te sugiero que leas varias veces la descripción física de cada herida para reconocer bien las diferencias entre cada una de ellas.

Sé que cada vez es mayor el número de personas que recurre a la cirugía estética para corregir algunos aspectos de su cuerpo físico. En mi opinión, se hacen una jugarreta a sí mismas, porque no por dejar de ver las características de la herida en el cuerpo esta necesariamente habrá sanado. Muchas personas que recurrieron a la cirugía plástica han manifestado su decepción cuando vieron aparecer de nuevo, después de dos o tres años, lo

que inicialmente desearon quitar u ocultar. Esta es además la razón por la cual los médicos especializados en cirugía estética nunca garantizan su trabajo de por vida. Sin embargo, si por amor a ti mismo decides hacerle cambios a tu cuerpo físico mediante este tipo de procedimiento, estando consciente de tus heridas y trabajando tu cuerpo emocional, mental y espiritual, hay muchas probabilidades de que esta cirugía te beneficie y de que tu cuerpo la acepte bien.

Aunque algunas personas se hacen una mala pasada en el plano físico, hay otras que lo hacen en su comportamiento; es decir, en su actitud interior. Lo he observado con regularidad en mi taller «Caracteres y heridas», durante el cual explico estas heridas a detalle. Los participantes se identifican completamente con la descripción de un determinado comportamiento, cuando su cuerpo demuestra otro tipo de herida.

Recuerdo, entre otros, el caso de un joven de unos treinta años que me relató que sentía rechazo desde pequeño. Sufría por no haber tenido una relación estable, a causa según él de los numerosos rechazos que había sufrido. Sin embargo, su cuerpo físico no mostraba ningún signo de rechazo. Después de unos momentos le pregunté: «¿Estás seguro de que padeciste rechazo y no injusticia?». A continuación le expliqué que su cuerpo mostraba más bien los signos de la herida de injusticia. Se sorprendió mucho. Le sugerí que se tomara un tiempo para reflexionarlo a fondo. Cuando lo volví a ver a la semana siguiente, estaba entusiasmado y me comunicó que había comprendido y esclarecido las cosas a fondo durante esos días, y que se había percatado completamente de su herida de injusticia.

Este tipo de ejemplo no es sorprendente, ya que el ego hace todo lo posible para que no veamos nuestras heridas. Está convencido de que, al hacerlo, no sabremos curar el dolor que se relaciona con ellas. Nosotros somos quienes nos hemos convencido de crear estas máscaras, con la finalidad de evitar ese sufrimiento.

EL EGO SIEMPRE CREE SEGUIR EL CAMINO

MÁS FÁCIL, PERO EN REALIDAD NOS COMPLICA LA VIDA. QUIZÁ PAREZCA DIFÍCIL QUE LA INTELIGENCIA DIRIJA NUESTRA VIDA, PUES HACERLO EXIGE ESFUERZO. SIN EMBARGO, LA VERDAD ES QUE LA INTELIGENCIA SIMPLIFICA EN GRAN MEDIDA NUESTRA VIDA.

Mientras más tiempo esperemos para curar nuestras heridas, más se agravarán. Cada vez que vivimos una situación que despierta y toca una herida, nos añadimos una capa más. Es como una llaga que se agranda. Mientras más empeore, más temeremos que la toquen, y así se vuelve un círculo vicioso que a la larga se convierte en obsesión: la de que todo el mundo existe para hacernos sufrir. Por ejemplo, la persona que es muy rígida verá injusticia en todas partes y se transformará en una perfeccionista excesiva. La persona muy huidiza, a su vez, se sentirá rechazada por todos y vivirá convencida de que nadie la puede amar, etcétera.

La ventaja de reconocer nuestra o nuestras heridas es que finalmente emprenderemos el camino correcto. Antes actuábamos como la persona que va al médico para curar su hígado cuando lo que padece son problemas cardiacos. Esta situación puede durar muchos años, como la del joven que intentaba encontrar una solución al rechazo que creía sentir, sin que nada se solucione. Después de haber tocado lo que realmente lo lastimaba, estuvo en condiciones de solucionar su problema y de activar la curación de la herida.

Cabe señalar que hay una diferencia entre llevar la máscara del dependiente y sufrir una dependencia afectiva. No solo las personas que tienen la herida de abandono, y por consiguiente la máscara del dependiente, sufren carencia afectiva. Cualquier persona, sin importar la herida que sufra, puede ser dependiente en el plano afectivo. ¿Por qué? Porque nos volvemos dependientes afectivos cuando sufrimos carencia afectiva y sufrimos carencia afectiva cuando no nos amamos lo suficiente. Por consiguiente, buscamos el amor de otros para poder convencernos de que es factible ser amados. Cada máscara existe precisamente para

indicarnos que nos impedimos ser nosotros mismos, porque no nos amamos lo suficiente. De hecho, recuerda que todos tus comportamientos relacionados con cada una de las máscaras son reacciones y no comportamientos basados en el amor a ti mismo.

Antes de seguir adelante, resumiré las explicaciones de los cinco capítulos precedentes sobre el progenitor con el que generalmente se vive cada una de las heridas, lo cual es importante para poder sanarlas.

- *El rechazo se vive con el progenitor del mismo sexo*. El huidizo se siente rechazado por la persona de su mismo sexo. La acusa de rechazarlo y siente más ira hacia esta que hacia sí mismo. Sin embargo, cuando vive una situación de rechazo con una persona del sexo opuesto, se rechaza a sí mismo, lo cual le induce a sentir aún más ira consigo mismo. También es muy posible que crea sufrir rechazo en ciertas experiencias (con personas del sexo opuesto), cuando en realidad se trata de abandono.
- *El abandono se vive con el progenitor del sexo opuesto*. El dependiente se siente fácilmente abandonado por las personas del sexo opuesto, lo cual lo induce a acusarlas más que a acusarse a sí mismo. Cuando sufre una experiencia de abandono con alguien de su mismo sexo, se acusa a sí mismo por no haber prestado la suficiente atención al otro o por no haber sabido cómo prestar la atención adecuada. Lo que con frecuencia percibe como una situación de abandono con las personas de su mismo sexo es en realidad rechazo.
- *La humillación por lo general se vive con la madre*, sea hombre o mujer quien la vive. El masoquista se siente humillado con facilidad con las personas del sexo femenino, además de que tiende a acusarlas. Si tiene una experiencia de humillación con alguien del sexo masculino, se acusa a sí mismo y se avergüenza de sus comportamientos o pensamientos ante el otro. Esta herida puede vivirse excepcionalmente con el padre si fue este quien se ocupó de las necesidades físicas del niño, le enseñó a comportarse, a comer, a vestirse, etcétera. Si este es tu caso, debes invertir femenino por masculino en lo antes escrito.

- *La traición se vive con el progenitor del sexo opuesto*. El controlador se siente fácilmente traicionado por las personas del sexo opuesto y tiende a acusarlas por el dolor o las emociones que siente. Cuando vive una experiencia de traición con alguien del mismo sexo, se acusa a sí mismo y se reprocha no haber anticipado esta experiencia para poder evitarla. Es muy probable que lo que considera traición por parte de las personas de su mismo sexo sea en realidad una experiencia que activa su herida de injusticia.
- *La injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo*. El rígido sufre la injusticia con las personas de su mismo sexo y las acusa de ser injustas con él. Si enfrenta una situación que considera injusta con alguien del sexo opuesto, no lo acusará, sino que se acusará a sí mismo de ser injusto o incorrecto. Hay muchas posibilidades de que esta experiencia de injusticia con las personas del sexo opuesto sea más bien de traición. Si sufre mucho, puede incluso sentir ira mortal.

Mientras más nos dañen estas heridas, más normal y humano será reprochar al progenitor que creemos responsable de habernos hecho sufrir. Más adelante desahogaremos este rencor o este odio en las personas del mismo sexo que los progenitores que nos dañaron. Es normal, por ejemplo, que un joven odie a su padre porque siempre lo ha hecho sentirse rechazado y que con el tiempo transfiera este odio a los hombres, o a su hijo, quien se sentirá rechazado.

Reprochamos de manera inconsciente a este progenitor por tener esa misma herida y se transforma en un modelo ante nuestros ojos que nos obliga a mirarnos a nosotros mismos. Nuestra preferencia también inconsciente será tener otro modelo, lo que obedece al rechazo por asemejarnos a él, ya que nos desagrada lo que vemos reflejado. Las heridas no pueden sanarse más que con un perdón verdadero a nosotros mismos y a nuestros padres.

Sin embargo, no importa cuál de las cinco heridas vivamos con las personas del sexo opuesto o con el progenitor que consideramos

responsable de ella, pues nosotros mismos nos reprochamos. Por ello tendemos a castigarnos mediante un accidente indirecto o con algo que físicamente nos hace daño. El humano cree que el castigo es un medio para expiar su culpabilidad. En realidad, la ley espiritual del amor afirma todo lo contrario. Mientras más nos creamos culpables y más nos castiguemos, con mayor frecuencia atraeremos el mismo tipo de situaciones. Esto significa que mientras más nos acusemos, más volveremos a enfrentar los mismos problemas. Por lo tanto, sentirse culpable dificulta el perdón, que es una etapa importante hacia el proceso de curación.

Además de culpabilidad, con frecuencia sentimos vergüenza cuando nos acusamos de haber herido a alguien o cuando alguien nos acusa de haberlo hecho sufrir la o las heridas que no hemos llegado a aceptar. En el capítulo sobre la herida de humillación hablé de la vergüenza, porque es el rasgo más evidente en el masoquista. Si bien todo el mundo siente vergüenza en uno u otro momento, esta es mucho más intensa cuando no aceptamos que hacemos padecer a otros la misma experiencia que no queremos que nos haga sufrir.

Cuando se cometen abusos graves, que en ocasiones llegan a la violencia, significa que las personas causantes tienen heridas que les dañan a tal grado que han perdido el control. Por este motivo suelo decir: *no hay personas malvadas en este mundo, sino solo personas que sufren*. No se trata de justificarlas, sino de aprender a tenerles compasión, ya que condenarlas o acusarlas no les ayudará, pero podemos ser compasivos aun sin estar de acuerdo con su conducta. Esta es una de las ventajas que obtenemos al percatarnos de nuestras propias heridas y de las de los demás.

He observado también que es raro que una persona no tenga ninguna herida. En lo que a mí concierne, mencioné que tengo dos heridas importantes que sanar en esta vida: la de injusticia y la de traición. Vivo la injusticia con las personas de mi mismo sexo y la de la traición con las del sexo opuesto. Como la injusticia se vive con el progenitor del mismo sexo, cuando siento esta emoción con una persona del sexo femenino, la acuso de ser injusta, mientras que, cuando la injusticia proviene del sexo masculino, me considero injustamente tratada y me encolerizo conmigo

misma. En ocasiones me avergüenzo y algunas veces siento esta injusticia con los hombres como una traición.

Por consiguiente, es posible ver la máscara del controlador y del rígido en el cuerpo de quienes, como yo, sufren las heridas de injusticia y de traición.

Hay personas que tienen las heridas de rechazo y abandono al mismo tiempo, por lo cual llevan las máscaras de huidizo y de dependiente. En ocasiones, la parte superior del cuerpo refleja una herida, en tanto que la porción inferior refleja la otra. En algunas personas, la diferencia se presenta del lado derecho y del izquierdo. Con el tiempo y la práctica, es cada vez más fácil identificar las máscaras con una sola mirada. Si confiamos en nuestra intención, nuestro «ojo interno» podrá verlas rápidamente.

Cuando el cuerpo de una persona corresponde a la máscara del controlador, pero su cuerpo es más bien flácido o sus ojos son de dependiente, puede deducirse que tiene tanto la herida de traición como la de abandono.

Por supuesto puede haber otras combinaciones. Alguien más puede tener el cuerpo grande del masoquista y ser al mismo tiempo muy rígido. Con ello sabremos que sufre las heridas de humillación e injusticia.

Las personas que tienen un cuerpo muy voluminoso, de masoquista, con las piernas cortas y los talones pequeños del huidizo, manifiestan humillación y rechazo.

También es posible tener tres, cuatro o incluso las cinco heridas. Algunas veces predomina alguna de ellas, mientras que las demás son menos evidentes o todas pueden ser de poca importancia. Cuando una máscara predomina, significa que la persona la utiliza con más frecuencia que las otras para protegerse. Si la máscara ocupa muy poco lugar en el cuerpo de la persona, es porque esta no suele sentir la herida que se relaciona con esa máscara. El que una máscara sea dominante no significa que exprese la herida más importante que debe sanarse.

En efecto, intentamos ocultar la herida que nos hace sufrir más. Mencioné en los capítulos previos que desarrollamos las máscaras del rígido (injusticia) y la del controlador (traición), que son de control y de

fuerza, con la intención de ocultar la herida de rechazo, abandono o humillación. Esta fuerza sirve para esconder lo que nos hace más daño y explica por qué es frecuente ver que una de estas tres heridas aparece con la edad, debido a que el control tiene sus límites. Gracias a su capacidad de control, la máscara del rígido es la que tiene mayores posibilidades de ocultar otra herida. La persona masoquista y rígida, por ejemplo, puede llegar a controlar su peso durante cierto tiempo, pero, cuando pierde el control, engorda.

El alma que llega a la Tierra a solucionar una herida de traición busca un progenitor del sexo opuesto que sea fuerte y sólido, que sepa ocupar su lugar, que no pierda el control y que no sea demasiado emotivo. Al mismo tiempo, el controlador desea que este progenitor sea comprensivo, que confíe en él y que responda a todas sus expectativas y necesidades de atención, lo cual le evitará sentirse abandonado y traicionado. Si el progenitor muestra indiferencia, el controlador se sentirá abandonado. Pero si muestra alguna debilidad con los demás o falta de confianza consigo mismo, lo vivirá como traición. Si el progenitor del sexo opuesto es demasiado autoritario, agresivo o violento, el controlador con frecuencia entablará una relación de fuerza con él durante la adolescencia, misma que alimentará la herida de traición en ambos.

El humano se especializa en encontrar todo tipo de buenas razones y explicaciones cuando cambia su cuerpo. Sin embargo, no está dispuesto a querer verse y le es particularmente difícil aceptar la idea de que el cuerpo humano posee gran inteligencia. No desea admitir que el cambio más mínimo en su cuerpo físico es una forma de atraer su atención a algo que vive en su interior y que por el momento no quiere advertir. Si el humano tan solo se percatara de que, cuando su cuerpo decide atraer su atención hacia uno de sus comportamientos interiores, significa en realidad que su DIOS interno está utilizando su cuerpo físico para despertar su conciencia en cuanto a lo que requiere para poder enfrentar lo que teme ver. No obstante, preferimos continuar en el temor de descubrir nuestras heridas, llevamos las máscaras que hemos creado para ocultarlas y creemos que así sanaremos.

Recuerda, solo portamos las máscaras cuando tememos sufrir y revivir la herida que supuestamente estas protegen. Adoptamos los comportamientos descritos en los capítulos previos solo cuando utilizamos nuestras máscaras. Tan pronto como la máscara queda en su lugar, dejamos de ser nosotros mismos y manifestamos comportamientos relacionados con la máscara que portamos. Lo ideal sería poder reconocer de inmediato la máscara que nos hemos colocado a fin de identificar la herida que intentamos ocultar, sin juzgarnos ni criticarnos. Es posible cambiar una o varias máscaras a lo largo del día o utilizar la misma durante varios meses o años, antes de que salga a la superficie. En el momento en que te des cuenta de esto, alégrate de haberlo hecho y agradécelo a la persona que tocó tu herida, ya que te permitió descubrir lo que no ha sanado. Por lo menos habrás adquirido conciencia de ello y te concederás el derecho a aceptarte. Es ante todo importante otorgarte el derecho a tomar el tiempo necesario para sanar. Cuando puedas decirte con regularidad: «Bueno, me he colocado tal máscara» y «Es por esta razón que he reaccionado de tal forma», tu curación habrá avanzado. Recuerda que nunca he conocido a una persona con todas las características mencionadas de una sola herida. La descripción del carácter de cada una tiene por objetivo ayudarte a que te reconozcas en algunos de los comportamientos que se relacionan con tu herida.

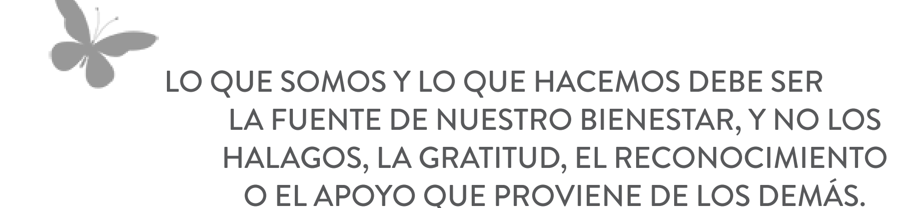
Ahora recapitularé sobre cómo saber cuando te colocas la máscara para protegerte o cuando alguien más se la ha colocado.

- Cuando se activa tu herida de rechazo, te colocas la máscara del huidizo, que te incita a desear huir de la situación o de la persona que crees que es la causa del rechazo, por temor a sentirte en pánico o impotente. Esta máscara también puede convencerte de que seas lo más invisible posible, te retraigas a tu interior y no digas o hagas algo que provoque que el otro te rechace aún más. También te hace creer que no eres lo suficientemente importante para ocupar el lugar que te corresponde, que no tienes el derecho a existir tanto como los demás.

- Cuando se activa tu herida de abandono, te colocas la máscara del dependiente, que te hace ser como el niño pequeño que tiene necesidad de atención y la busca llorando, quejándose o siendo sumiso ante lo que sucede, porque no cree poder lograrlo solo. Esta máscara te hace realizar maniobras para evitar que te dejen o para recibir más atención. Puede incluso convencerte de que te enfermes o seas víctima para obtener el apoyo o el soporte que buscas.
- Cuando la herida de humillación se activa, te colocas la máscara del masoquista, que te hace olvidar tus necesidades para no pensar sino en las de los demás y transformarte en una buena persona, generosa, siempre dispuesta a prestar sus servicios, incluso más allá de tus límites. También te las ingenias para cargar sobre tu espalda las responsabilidades y los compromisos de quienes parecen tener dificultades para realizar lo que deben, aun antes de que te lo pidan. Haces todo lo posible por ser útil, sobre todo para no sentirte humillado ni rebajado. Asimismo, te las arreglas para no ser libre, aun cuando eso es tan importante para ti. Cada vez que tus actos o tu manera de proceder son motivados por el temor a sentir vergüenza o humillación, indica que llevas puesta tu máscara del masoquista.
- Cuando vives la herida de traición, te colocas la máscara del controlador, que te vuelve desconfiado, escéptico, defensivo, autoritario y tolerante a causa de tus expectativas. Haces todo lo posible para demostrar que eres una persona fuerte y que no te dejas llevar o manejar fácilmente; sobre todo, intentas mostrar que no permites que los demás decidan por ti. Esta máscara te obliga a hacer todo lo posible para evitar perder tu reputación, al grado de mentir. Olvidas tus necesidades y echas mano de lo necesario para que los otros piensen que eres una persona fiable, en la cual pueden depositar su confianza. Esta máscara también te hace proyectar la apariencia de una persona segura de sí misma, incluso cuando no tienes confianza en ti mismo y dudas de tus decisiones o actos.

- Cuando se activa la herida de injusticia, te colocas la máscara del rígido, que hace de ti una persona fría, brusca y seca en el nivel de tu tono muscular y tus movimientos. Al igual que tu actitud, tu cuerpo también se vuelve rígido. Esta máscara te hace ser asimismo muy perfeccionista y vivir sentimientos de ira, impaciencia, crítica e intolerancia contigo mismo. Eres muy exigente y no respetas tus límites. Cada vez que te controlas, que te contienes y eres duro contigo, significa que te has colocado tu máscara del rígido.

Portamos una máscara no solo en cada ocasión que tememos sentir la herida con alguien más, sino también cuando tememos percatarnos de que nosotros mismos hacemos a otros vivir determinada herida, porque queremos ser amados o por temor a perder el amor de los demás. Por ello adoptamos un comportamiento que no corresponde a lo que somos y nos transformamos en alguien más. Como el comportamiento que dicta la máscara nos exige esfuerzo, en consecuencia creamos expectativas en los demás.



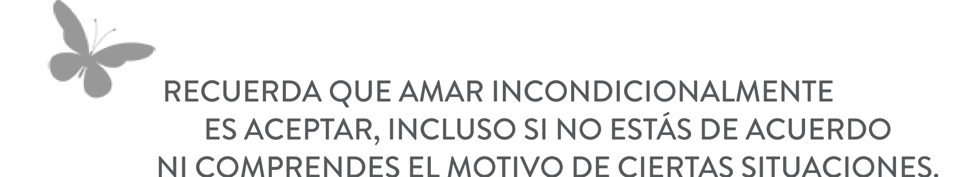
> LO QUE SOMOS Y LO QUE HACEMOS DEBE SER LA FUENTE DE NUESTRO BIENESTAR, Y NO LOS HALAGOS, LA GRATITUD, EL RECONOCIMIENTO O EL APOYO QUE PROVIENE DE LOS DEMÁS.

Sin embargo, no olvides hasta qué punto tu ego te puede jugar una mala pasada para que no tomes conciencia de tus heridas. Nuestro ego está convencido de que, si nos percatamos de ellas y las eliminamos, quedaremos desprotegidos y eso nos hará sufrir. Las siguientes son las formas en que cada tipo de carácter deja que su ego le haga jugarretas:

- El huidizo se convence de que se ocupa bien de sí mismo y de los otros para no sentir los diferentes tipos de rechazo que experimenta.

- El dependiente gusta de hacerse el independiente y decir, a quien quiera escucharlo, hasta qué punto se siente bien solo y no necesita de nadie.
- El masoquista se convence de que todo lo que hace por los demás le da a cambio un enorme placer y que, cuando lo hace, atiende sus necesidades. Es muy bueno para decir, así como pensar, que todo marcha bien y para encontrar justificaciones para las situaciones o las personas que lo humillan.
- El controlador está convencido de que nunca miente, de que siempre cumple su palabra y de que no le teme a nadie.
- El rígido gusta de decir a todos cuán justo es y que no tiene problemas en la vida. Además, prefiere creer que tiene muchos amigos que lo quieren como es.

Debemos sanar las heridas interiores al igual que lo hacemos con las heridas físicas. ¿Alguna vez te has sentido tan impaciente por hacer desaparecer un grano en tu rostro que lo exprimiste sin cesar? ¿Qué sucedió? Es probable que el grano haya persistido mucho tiempo, ¿no es así? Esto es lo que sucede cuando no confiamos en el poder de curación de nuestro cuerpo. Para que cualquier problema desaparezca, es necesario primero aceptarlo y brindarle amor incondicional, en lugar de desear que desaparezca. Tus heridas profundas también tienen necesidad de que las reconozcas, las ames y las aceptes.



RECUERDA QUE AMAR INCONDICIONALMENTE ES ACEPTAR, INCLUSO SI NO ESTÁS DE ACUERDO NI COMPRENDES EL MOTIVO DE CIERTAS SITUACIONES.

Amar una herida o amar los granos en tu rostro significa aceptar que los creaste por una razón específica y, sobre todo, con la finalidad de ayudarte. En lugar de querer que desaparezcan tus granos, debes utilizarlos para adquirir conciencia de un aspecto de ti que no deseas ver. De hecho, estos granos intentan atraer tu atención para que te percates, entre otras cosas,

de que en este momento tal vez temas dar la cara a una situación cualquiera y que este temor te impide ser tú mismo. Al adoptar esta nueva actitud, ya no verás el grano de la misma forma, ¿no es así? Incluso se lo agradecerás. Si decides vivir esta experiencia y adoptar este tipo de actitud mental, sin duda los granos desaparecerán mucho más rápido, ya que habrán sido reconocidos y amados por su utilidad.

¿ACEPTAR QUÉ? EL HECHO SOBRE TODO DE QUE LO QUE TEMES O REPROCHAS A LOS DEMÁS LO HACES TÚ MISMO A LOS OTROS Y, PRINCIPALMENTE, A TI MISMO.

Los siguientes son algunos ejemplos que demuestran hasta qué punto en ocasiones podemos dañarnos a nosotros mismos.

- Quien sufre rechazo alimenta su herida cada vez que se considera una nulidad, bueno para nada, incapaz de marcar alguna diferencia en la vida de los demás, y lo hace también cada vez que huye de una situación.
- Quien sufre abandono alimenta su herida cada vez que abandona un proyecto en el que tenía mucho interés, que se deja caer, que no se ocupa lo suficiente de sí mismo y que no se presta la atención que necesita. Infunde temor en otros al apegarse en exceso a ellos, también de esta forma se las ingenia para perderlos y estar de nuevo solo. Hace sufrir mucho a su cuerpo y se crea enfermedades para atraer la atención.
- Quien sufre humillación alimenta su herida cada vez que se rebaja, que se compara con otros, que se minimiza o se acusa de estar gordo, de no ser bueno, de carecer de voluntad, de aprovecharse de algo, etcétera. Se humilla vistiendo ropas que no le favorecen y que ensucia. Hace sufrir a su cuerpo dándole demasiados alimentos que digerir y asimilar. Sufre al asumir las responsabilidades de los demás, lo cual lo priva de libertad y de tiempo para sí mismo.

- Quien sufre traición alimenta su herida mintiéndose, convenciéndose de creer lo que es falso y no cumpliendo los compromisos que tiene consigo mismo. Se castiga al hacer todo por sí mismo, porque no confía en los demás y no delega nada. Si delega, se ocupa tanto en asegurarse de que los demás hagan lo que espera de ellos que se priva de pasarla bien consigo mismo.
- Quien sufre injusticia alimenta su herida siendo muy exigente consigo mismo. No respeta sus límites y vive muchas tensiones. Es injusto consigo mismo, pues se critica y no logra ver sus cualidades y lo que hace bien. Sufre cuando solo ve lo que no ha hecho o los errores que ha cometido. Se provoca sufrimiento por su propia dificultad para brindarse placer.

Mencioné antes la importancia de aceptar incondicionalmente nuestras heridas. También es fundamental aceptar las máscaras que has permitido que tu ego cree para ocultar tus heridas y evitarte sufrimiento. *Amar y aceptar una herida significa reconocerla, saber que has vuelto a la Tierra para solucionarla y aceptar que tu ego ha deseado protegerte al crear una máscara*. Por consiguiente, agradécete por haber tenido el valor de crear y conservar una máscara que ha contribuido a ayudarte a sobrevivir.

Sin embargo, esa máscara hoy te perjudica más que ayudarte. Ha llegado el momento de que decidas que puedes vivir aun si te sientes herido. Ya no eres ese niño pequeño que no podía curar su herida. Ahora eres un adulto con experiencia y madurez, con una perspectiva diferente de la vida y con la intención en lo sucesivo de amarse más.

En el primer capítulo mencioné que, cuando creamos una herida, pasamos por cuatro etapas. En la primera somos nosotros mismos. En la segunda sentimos dolor y descubrimos que ya no podemos ser nosotros mismos, porque no les conviene a los adultos que nos rodean. Por desgracia, los adultos no se dan cuenta de que el niño intenta descubrir quién es y, en lugar de dejarlo ser él mismo, se dedican a decirle quién debe ser. La tercera etapa es la de rebelión ante el dolor que se vive. Es el

momento en que el niño comienza a entrar en crisis y a oponerse a sus padres. La última etapa, la de resignación, comienza cuando decidimos crearnos una máscara con la intención de no decepcionar a los otros y, sobre todo, para no revivir el sufrimiento de no ser aceptados cuando somos nosotros mismos.

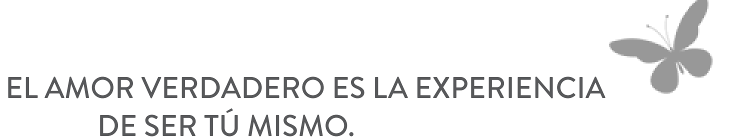
La curación se habrá completado cuando puedas invertir las cuatro etapas y comiences por la última para regresar a la primera, en la que volverás a ser tú mismo. En este proceso, la primera etapa consiste en adquirir conciencia de la máscara que llevas. Lo lograrás, gracias a los cinco capítulos previos en que se describe cada una de las heridas.

La segunda etapa la experimentarás cuando sientas rebelión durante la lectura de los capítulos o cuando te resistas a aceptar tu responsabilidad y prefieras acusar a los demás de tu sufrimiento. Debes decirte que es normal que todo ser humano se resista cuando descubre aspectos de sí mismo que no le agradan. Esta etapa es diferente para cada persona. Algunos sienten más rebelión y resistencia que otros. La intensidad de la rebelión depende de tu grado de aceptación, de tu grado de apertura y de la profundidad de tu herida en el momento en que te percates de lo que sucede en ti.

En la tercera etapa te otorgas el derecho a haber sufrido y a reprochar por ello a uno de tus padres o a ambos. Al percibir el sufrimiento que el niño vivió en ti, serás además más compasivo con ese progenitor y esta etapa a la vez será más profunda. En este tiempo también te será posible aceptar a tus padres y tenerles compasión por lo que han sufrido.

Por último, en la cuarta etapa volverás a ser tú mismo y dejarás de creer que necesitas llevar tus máscaras para protegerte. Acepta que la vida está llena de experiencias que sirven para enseñarte lo que es benéfico e inteligente para ti. Esto es lo que se llama amor a uno mismo. En virtud de que el amor tiene un enorme poder de curación y de infundir energía, prepárate para ver más transformaciones en tu vida tanto en el plano de las relaciones con otros como en tu aspecto físico; en otras palabras, podrás notar curaciones o cambios en tu cuerpo físico.

Recuerda que amarte significa otorgarte el derecho a ser tal como eres ahora. Amarte significa aceptarte, aun si les haces a los demás lo mismo que les reprochas. El amor no tiene nada que ver con lo que haces o con lo que posees.



Amarte por lo tanto es concederte el derecho a herir a los demás y algunas veces a rechazarlos, a abandonarlos, a humillarlos, a traicionarlos o a ser injusto con ellos, muy a tu pesar. Esta es la primera y la más importante de las etapas en el proceso de curación de tus heridas.

Para alcanzar esta etapa más rápido, te sugiero que al final de cada día hagas un balance de lo que sucedió. Pregúntate cuál máscara pudo más para hacerte reaccionar durante cierta situación, o para dictar tu conducta ante otros o ante ti mismo. A continuación, tómate el tiempo necesario para anotar tus observaciones, sin olvidar sobre todo cómo te sentiste. Para concluir, perdónate al concederte el derecho de haber utilizado esa máscara, sabiendo que hasta ahora creías sinceramente que era el único medio para protegerte. Recuerda que sentirte culpable y acusarte es el mejor medio para continuar reaccionado de la misma forma cuando se suscite otra situación similar.



¿Cómo puedes saber si vives completamente esta aceptación? Cuando sepas que tu comportamiento, que ha afectado a alguien más o a ti mismo, forma parte del ser humano y cuando aceptes asumir las consecuencias, cualesquiera que sean. Esta noción de responsabilidad es primordial para aceptarte. El hecho de ser humano significa que no puedes agradar a todos

y que tienes el derecho a tener ciertas reacciones, también humanas, que pueden desagradar a otros. Todo esto, sin juzgarte ni criticarte.

LA ACEPTACIÓN ES POR CONSIGUIENTE
EL ELEMENTO DESENCADENADOR QUE
PONE EN MARCHA LA CURACIÓN.

En efecto, descubrirás, para tu gran sorpresa, que mientras más derecho te des a traicionar, rechazar, abandonar, humillar o ser injusto, ¡menos lo harás! ¿No es sorprendente? Si has seguido mis enseñanzas durante algún tiempo, no te extrañará. Si no es el caso, no te pido que me creas o comprendas, ya que esta idea no puede entenderse intelectualmente, sino que debe vivirse. En todos mis libros, talleres y conferencias repito esta gran ley espiritual de amor, la cual debe comprenderse repetidas veces antes de que pueda ser integrada a nuestra persona. Al darte el derecho a hacer a los demás lo que temes vivir, al grado de haberte creado una o varias máscaras para protegerte, te será mucho más fácil darles el derecho a los demás a actuar de igual manera y, en ocasiones, a tener los comportamientos que despiertan tus heridas.

Consideremos el ejemplo del padre que decide desheredar a una de sus hijas porque se rebeló completamente contra él. La chica ya no desea seguir estudiando y llegar a ser «alguien de bien» como se esperaba, debido a su gran talento. Ella quizá perciba la decisión de su padre como una traición, un abandono, un rechazo, una humillación o una injusticia. Todo depende de lo que haya venido a solucionar en la Tierra. Conocí a una joven que tuvo esta experiencia y la sintió como traición, porque nunca pensó que su padre llegaría tan lejos. Más bien esperaba que aceptara su decisión y, a la larga, admitiera que ella tenía el derecho a hacer con su vida lo que quisiera.

El único medio para curar su herida y dejar de atraer situaciones en que se sentía traicionada por los hombres de su vida, fue, en primer lugar, percatarse de que su padre también se había sentido traicionado por ella.

El hecho de que su hija no respondiera a las expectativas que tenía de ella fue para él una forma de traición. Quizá pensó que, después de todo, ella debía haber estado agradecida, pues lo que había hecho por ella la ayudaría a ser una mujer joven más responsable que lo honrara. También esperaba que un día ella regresara y le dijera que lo había traicionado y le pidiera perdón. Lo que sucedió entre el padre y su hija nos indica que este hombre vivió el mismo tipo de traición con su propia madre y que esta, a su vez, lo sufrió también con él. Al averiguar qué vivieron nuestros padres cuando eran jóvenes, advertiremos que la historia se repite de una a otra generación y que esto sucede en la medida en que no haya habido un verdadero perdón. Esto nos ayuda a ser más compasivos y comprensivos con ellos. Cuando hayas descubierto tus heridas, te sugiero que les preguntes a tus padres si tuvieron este mismo tipo de heridas. Recuerda que no necesariamente habrán vivido experiencias idénticas a las tuyas, sino que más bien habrán sentido las mismas heridas y acusado a sus padres de lo mismo que tú.

Este paso se vuelve más fácil cuando dejamos de acusarnos por los comportamientos dictados por nuestras heridas y aceptamos que forman parte del ser humano. Entonces nos sentiremos más cómodos para hablar de ello con nuestros padres, sin temor a ser acusados, y ellos a la vez, al no sentirse juzgados, se descubrirán más. Cuando hables con ellos, los ayudarás a realizar también su proceso de perdón con sus propios padres, lo cual les permitirá darse el derecho a ser humanos, a tener las heridas que los hacen actuar y a mostrar comportamientos que quizá sean contrarios a los que les gustaría tener.

Cuando hables con el progenitor con el cual has vivido una herida, te sugiero que le preguntes si ha vivido la misma herida contigo. Si, por ejemplo, eres mujer y le dices a tu madre que te has sentido rechazada por ella desde la adolescencia, pregúntale si ella alguna vez también se sintió rechazada por ti. De este modo le permitirás liberarse de emociones contenidas desde hace tiempo y que con frecuencia son inconscientes, y, gracias a ti, tu madre se percatará conscientemente de ellas. (Este ejemplo también es pertinente en el caso de los hombres con sus padres). Para

obtener más detalles acerca del perdón verdadero, te sugiero que leas mis otros libros en los cuales hablo de ello.*

Recuerda que si has idealizado al progenitor con el que viviste una herida, sobre todo si lo consideras un santo, es completamente normal que te parezca difícil darte el derecho a guardarle resentimiento. Comprende bien que, si te parecía un santo, es probable que tuviera la herida de injusticia y que haya logrado controlarse lo suficiente para no mostrarte lo que sentía. Las personas del tipo masoquista también pueden parecer santas a causa de su gran abnegación.

Las siguientes son algunas maneras con las que sabrás si tus heridas están en el camino correcto hacia la curación.

- Tu herida de rechazo está en vías de sanar cuando cada vez ocupas más tu lugar y te atreves a afirmarte. Además, si alguien más parece olvidarse de que existes, no te sientes incómodo internamente. Cada vez es menor el número de situaciones en las que temes sentir pánico.
- Tu herida de abandono está en vías de sanar cuando te sientes bien contigo mismo si estás solo y buscas cada vez menos llamar la atención. La vida te resulta menos dramática. Poco a poco tienes más deseos de emprender proyectos e incluso, si los demás no te apoyan, puedes continuarlos.
- Tu herida de humillación está en vías de sanar cuando tomas el tiempo para conocer tus necesidades antes que las de otros. Cargas menos sobre la espalda y te sientes más libre. Dejas de crearte tus propios límites. Eres asimismo capaz de hacer preguntas o de exigir sin creer que molestas o que incluso «jorobas».
- Tu herida de traición está en vías de sanar cuando no vives con tanta intensidad las emociones del momento o cuando alguien o algo altera tus planes y cedes con facilidad. Cabe señalar que *ceder significa dejar de estar sujeto a los resultados y a que todo suceda según lo que planeaste*. Ya no intentas más ser el centro de atracción. Cuando te sientes orgulloso

porque lograste una hazaña, puedes sentirte bien aun cuando los demás no te reconozcan.

- La herida de injusticia está en vías de curación cuando te permites ser menos perfeccionista y cometer errores sin montar en cólera o criticarte. Te permites mostrar tu sensibilidad y llorar frente a otros, sin perder el control y sin temer que los demás te juzguen.

Otra ventaja maravillosa cuando curamos nuestras heridas es que nos convertimos en autónomos y dejamos de ser dependientes afectivos. La autonomía afectiva es la capacidad de saber qué deseamos y entonces emprender las medidas necesarias para realizarlo. Y, cuando necesitamos ayuda, sabemos pedirla sin esperar a que sea una persona determinada la que nos la brinde. Cuando alguien desaparece de su vida, la persona autónoma no dice: «¿Qué va a ser de mí sola?». Siente pena, pero sabe en lo más profundo de su ser que puede sobrevivir sola.

Espero que el descubrimiento de tus heridas te haga más compasivo contigo mismo y te ayude a alcanzar una paz interior muy grande al vivir con menos ira, vergüenza y rencores. Estoy consciente de que no es necesariamente fácil enfrentar a quienes nos lastiman. El ser humano ha inventado tantas maneras para reprimir sus recuerdos dolorosos que tiende en gran medida a recurrir a uno de estos medios.

Sin embargo, mientras más reprimamos nuestros recuerdos dolorosos, más penetrarán en nuestro inconsciente. Y sucederá que un día, cuando ya no puedan penetrar más, llegaremos a nuestro límite de control y estos recuerdos volverán a la superficie. Nuestro dolor será entonces más difícil de curar. Al enfrentar estas heridas y sanarlas, toda la energía que sirvió para reprimir y ocultar nuestro dolor finalmente se habrá liberado y podrá utilizarse para objetivos mucho más productivos; es decir, para crear nuestra vida tal como la deseamos y para ser por completo nosotros mismos.

No olvides que todos estamos en este planeta para *recordar quiénes somos: todos somos DIOS y necesitamos vivir experiencias en el plano terrestre*. Por

desgracia lo olvidamos en el camino, a lo largo de nuestras numerosas encarnaciones desde el principio de los tiempos. Para recordar quiénes somos, debemos adquirir conciencia de lo que no somos. No somos nuestras heridas, por ejemplo. Cada vez que sufrimos, creemos ser lo que no somos. Cuando sufres culpabilidad porque has rechazado a alguien o has sido injusto, por ejemplo, crees ser rechazo o injusticia. No eres la experiencia, eres el DIOS que vive una experiencia en un planeta material. Otro ejemplo: cuando tu cuerpo se enferma, no eres la enfermedad, sino una persona que vive la experiencia de un bloqueo de energía en una parte de su cuerpo, experiencia a la cual llamamos enfermedad.



La vida es una sucesión continua de procesos que nos conducen a nuestra sola razón de ser, que es:



Para concluir este libro mencionaré los aspectos positivos, las fuerzas que tenemos y que se relacionan con los diferentes tipos de caracteres. Estas fuerzas siempre existen ocultas en cada uno de nosotros. Sin embargo, como lo mencioné, suelen ser ignoradas o mal utilizadas debido al lugar de importancia que atribuimos a nuestras máscaras, con la finalidad de evitar o sentir nuestras heridas. Una vez que las heridas sanan, es decir, cuando somos nosotros mismos, sin temores, tiende a emerger lo siguiente de ellas:

Detrás del huidizo (herida de rechazo) se oculta una persona capaz de asumir muchas responsabilidades, dotada de la aptitud adecuada para trabajar. Además:

- Es espabilada, con una enorme capacidad para crear, inventar e imaginar.
- Es particularmente apta para trabajar sola.
- Es eficaz y capaz de pensar en innumerables detalles.
- Es apta para actuar en la medida que se requiera, en caso de urgencia.
- No tiene necesidad de otros a toda costa. Puede apartarse de los demás sin problemas y sentirse bien sola.

Detrás del dependiente (herida de abandono) se oculta una persona hábil, que sabe cómo satisfacer lo que requiere. Entre otras cosas:

- Sabe lo que desea. Es tenaz y perseverante en sus exigencias.
- No vacila cuando tiene la determinación de obtener algo.
- Tiene don de comediante; sabe atraer la atención de los demás.
- Tiene un gozo natural, es jovial y sociable, y refleja su alegría de vivir.
- Es capaz de ayudar a otros, porque se interesa en ellos y sabe cómo se sienten.
- Tiene aptitud para utilizar sus dones psíquicos en el momento oportuno, cuando ha dominado sus temores.
- A menudo posee talentos artísticos.
- Pese a que es sociable, tiene necesidad de momentos de soledad para volver a encontrar su camino.

Detrás del masoquista (herida de humillación) se oculta una persona audaz, aventurera, con una enorme capacidad para desenvolverse en diversos ámbitos, entre otros:

- Conoce sus necesidades y las respeta.
- Es sensible ante las necesidades de los demás y es capaz también de respetar la libertad de cada persona.

- Es buen mediador y conciliador, susceptible a ser objetivo.
- Es jovial, ama el placer y hace sentir a los demás cómodos.
- Es de naturaleza generosa, servicial y altruista.
- Posee talento de organizador, sabe reconocer sus talentos.
- Es sensual, sabe sentir placer en el amor.
- Tiene gran dignidad y manifiesta su orgullo.

Detrás del controlador (herida de traición) se oculta generalmente una persona que tiene cualidades de dirigente:

- Por su fuerza, es hábil para brindar seguridad y protección.
- Tiene muchos talentos. Es sociable y con buen sentido del humor.
- Posee la habilidad de hablar en público.
- Es apta para percibir y dar valor al talento de cada persona, los ayuda a adquirir más confianza en sí mismos.
- Es capaz de delegar, lo cual ayuda a otros a valorarse.
- Sabe de inmediato cómo se sienten los demás y reduce el dramatismo al hacerlos reír.
- Es capaz de pasar muy rápido de una situación a otra y de manejar varias cosas al mismo tiempo.
- Toma decisiones sin vacilar. Encuentra lo que le es necesario y se rodea de las personas que requiere para proceder a la acción.
- Es capaz de lograr grandes hazañas en diversos campos.
- Confía en el universo y en su fuerza interior. Es capaz de ceder por completo.

Detrás del rígido (herida de injusticia) se oculta una persona creativa, con mucha energía, dotada de enorme capacidad de trabajo, la cual:

- Es ordenada y excelente para producir un trabajo que exige precisión.
- Es cuidadosa, muy dotada para ocuparse y vigilar detalles.

- Tiene la capacidad de simplificar y explicar con claridad para enseñar.
- Es muy sensible, sabe lo que sienten los demás sin perder de vista sus propios sentimientos.
- Sabe lo que debe saber en el momento oportuno.
- Encuentra a la persona precisa para realizar una tarea específica y la palabra exacta y justa que decir.
- Es entusiasta, llena de vida y dinámica.
- No necesita a otros para sentirse bien.
- Al igual que el huidizo, en caso de urgencia sabe qué hacer y lo hace ella misma.
- Consigue enfrentar situaciones difíciles.

Como habrás podido comprobar, algunas fuerzas existen en más de una herida, lo cual surte el efecto de centuplicar a las primeras, para transformarlas en triunfos extraordinarios y así manifestar lo que deseas. Al reconocer a la persona única que eres, no puedes dejar de ser una fuente de inspiración que infunde energía.

Repito que la creación de nuestras máscaras expresa la más grande traición de todas: la de olvidar que somos DIOS. De ahí que la letra inicial de las cinco heridas pueda leerse como la palabra *trahi*, que significa *traicionado* en castellano:

TRAICIÓN
RECHAZO
ABANDONO
HUMILLACIÓN
INJUSTICIA

Concluyo este libro ofreciéndote unos versos del poeta sueco Hjalmar Söderberg:

TODOS DESEAMOS SER AMADOS,
EN SU DEFECTO, SER ADMIRADOS,
EN SU DEFECTO, SER TEMIDOS,
EN SU DEFECTO, SER ODIADOS Y DESPRECIADOS.
DESEAMOS DESPERTAR UNA EMOCIÓN
EN QUIEN QUIERA QUE SEA EL OTRO.
EL ALMA SE ESTREMECE ANTE LA VIDA Y BUSCA
EL CONTACTO, SIN IMPORTAR A QUÉ COSTO.

Notas:

* *Écoute ton corps (Escucha a tu cuerpo),* tomo 1*; Écoute ton corps encore (Continúa escuchando a tu cuerpo),* tomo 2*;* la colección de bolsillo *Émotions, les sentiments et le pardon (Las emociones, los sentimientos y el perdón) y Ton corps te dit: aime-toi! (Tu cuerpo te dice: ¡ámate!).*

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de todo corazón a las miles de personas con las que he trabajado desde hace varios años, sin las cuales mis investigaciones sobre las heridas y las máscaras habrían sido imposibles.

Quiero hacer un reconocimiento especial a todos aquellos y aquellas que siguieron el curso de formación «Técnicas eficaces en relación con la ayuda», ya que, gracias a su capacidad para salir adelante, el tema de este libro se enriqueció en gran medida. Deseo hacer una mención muy especial a los miembros que conforman el equipo Escucha a tu Cuerpo, que participaron en mis estudios y que aportaron varios elementos a este libro. Gracias a todos ustedes continúo manteniendo mi pasión por la búsqueda y elaboración de nuevos proyectos.

Para finalizar, quiero expresar un amplio agradecimiento a quienes contribuyeron directamente a la redacción de este libro, comenzando por mi pareja, Jacques, cuya presencia facilitó las horas que dediqué a escribir. Enseguida a Monica Bourbeau Shields, Odette Pelletier, Micheline St-Jacques, Nathalie Raymond y Michele Derudder, quienes realizaron un trabajo excelente de corrección del manuscrito y, por último, a Claudie Ogier y Elisa Palazzo, por sus ilustraciones de la edición original.

Acerca del autor

LISE BOURBEAU. En 1966 ya era una destacada directiva a cargo de las ventas de una multinacional. Mantuvo este cargo hasta 1982, cuando decidió dedicarse a motivar a las personas a conseguir sus objetivos en la vida, exactamente como lo había hecho ella. Desde entonces impartió clases a varios millones de personas, abrió su propio centro de *coach training* y escribió varios libros, todos *best seller* internacionales.

La manera fresca y directa que tiene de tratar los temas que durante generaciones enteras han sido objeto de confusión y de interpretaciones erróneas, le ha ganado el beneplácito y la aceptación por parte de centenares de millones de lectores, al abordar con gran claridad y admirable poder de convencimiento tópicos tan variados como trascendentes, que van desde las relaciones entre padres e hijos, las emociones y su repercusión sobre el organismo, hasta el perdón, la extrema delgadez u obesidad de las personas, o las causas metafísicas de la muerte.

Título original: *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*

© 2000, Lise Bourbeau

Traducción: Guillermina Feher

Diseño de portada: Estudio la fe ciega / Domingo Martínez
Fotografía de portada: iStock
Diseño de interiores: Alejandra Ruíz Esparza
Ilustraciones de interiores: Diego Martínez García

Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en esta presentación en México: julio de 2021
ISBN: 978-607-07-7864-3

Primera edición en formato epub: julio de 2021
ISBN: 978-607-07-7887-2